中国食用本草

EDIBLE AND MEDICINAL PLANTS OF CHINA

-植物卷-

BOTANICAL PART

主 编 郑汉臣

EDITOR IN CHIEF
ZHENG HANCHEN

上海辞书出版社

SHANGHAI LEXICOGRAPHIC
PUBLISHING HOUSE

EDIBLE AND MEDICINAL PLANTS OF CHINA

Botanical Part

中国食用本草

【植物卷】

上海辞书出版社
SHANGHAI LEXICOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

主　编　郑汉臣（第二军医大学药学院教授）
副主编　顺庆生（上海职工医学院教授）
余国奠（中国药科大学中药学院教授）
冯志坚（华东师范大学生物系教授）
全山丛（上海长海医院副主任药师）

Editor in Chief
Zheng Hanchen
Deputy Editors in Chief
Shun Qingsheng Yu Guodian Feng Zhijian Quan Shancong

图书在版编目（CIP）数据

中国食用本草·植物卷／郑汉臣主编.——上海：上海辞书出版社，2003.12
ISBN 7-5326-1326-7

Ⅰ.中… Ⅱ.郑… Ⅲ.①食用本草——中国②植物药——中国
Ⅳ.R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 073314 号

中国食用本草·植物卷

出版发行：世纪出版集团
上海辞书出版社
上海市陕西北路 457 号　邮政编码 200040
制版印刷：上海界龙艺术印刷有限公司
开　　本：787 × 1092　1/16
印　　张：26.75
字　　数：667 000
插　　页：4
版　　次：2003 年 12 月第 1 版
印　　次：2003 年 12 月第 1 次
印　　数：1—3 100
书　　号：ISBN 7－5326－1326－7/S·3
定　　价：180.00 元

http://shujihui.blog.163.com/

前　言

古人云：药食同源。多数药物和食物均来源于植物，不少植物除可供食用外，也兼有药用价值。我国至今有药用记载的植物已达11500种左右，其中约有五分之一的种类可供药食兼用或作药膳食用。古今虽已出版了不少记载药食兼用和药膳的著作，如唐代的《食疗本草》、元代的《食物本草》、现代的《食疗本草学》、《中华食物疗法大全》、《药用果品》等等，但至今尚缺乏一部配有原植物彩色生态照片，并有中英文内容的食用本草专著。由于可供药食兼用的生物种类繁多，缺乏彩图作对照，对认识生物种类不多的广大读者将会带来物种识别上的困难。此外，过去有关食物本草的著作中，收载的动植物往往仅有中文名称，缺乏世界通用的拉丁学名及所属科名，极易造成同名异物、同物异名的差错。

有鉴于此，笔者与国内一些长期从事药用植物、植物分类和中药研究的专家、摄影家合作，历时数年，共收集、拍摄、记述了数百种可供药食兼用的藻类、真菌、蕨类、裸子植物和被子植物的彩色照片和有关资料，现将其中的较常见的271种出版，以饷读者。

为使本书具有一定的实用性，每种植物均附有经过作者精选的、简易而有效的便方。同时，为便于国外读者大致能看懂本书的基本内容，我们将书中每种植物的分布、食用价值和药用价值的主要内容译成了英文。因此，本书不仅可供广大具有一定文化科学知识的中外民众阅读和使用，也可用作中医药、农林、植物学工作者的参考书。

在本书的编写过程中，得到了第二军医大学药学院、上海职工医学院、中国药科大学、上海长海医院药学部、华东师范大学生物系、中国医学科学院药用植物研究所、上海市药品检验所、吉林省中医中药研究院、长春中医学院、兰州医学院药学系、内蒙古扎兰屯农牧学校、广西药用植物园、第二军医大学南京军医学院等单位和专家们的热情支持与合作；在编写名录和打印文稿中得到黄秀兰研究员、陈岩先生、张巧艳博士以及郑清明、赵薇、彭康、赵亮、吴彩华、辛海量、韩婷、胡园等同学的帮助，在此一并表示衷心的感谢！感谢我的老朋友杨树勇教授审阅此书的英译部分。此外，还要特别感谢我的妻子王先琼女士对我工作的理解和支持。

由于编者的水平有限，疏漏和错误之处在所难免，恳请广大读者指正。

郑汉臣

2003年5月

于上海第二军医大学药学院

http://shujihui.blog.163.com/

Preface

"Medicine and food are originated from the same source," said our forefather long ago. Most plants are edible and concurrently officinal. So far, there are about 11 500 species of plants recorded in Chinese medical books, one-fifth of which can be used as either food or medicine. From ancient times to present, no monograph with colored ecological photographs of prophyta and Chinese-English illustrations was found, though a large number of literatures on them, such as 《A Dietetic Materia Medica》 (《食疗本草》) in Tang Dynasty, 《A Food Meteria Medica》 (《食物本草》) in Yuan Dynasty, and 《A Course of Dietetic Materia Medica》 (《食疗本草学》), 《A Complete Volume on Chinese Dietetic Materia Medica》 (《中华食物疗法大全》) and 《Medicinal Fruits》 (《药用果品》) in modern times, have been published. Because of the great varieties of edible and medicinal plants, and lack of comparison by means of colored photographs those, who have not solid acknowledges in this field, could not identify their species exactly. Moreover, all the edible herbs in former books were recorded only by Chinese Names and by no International Latin scientific Names, so they are easily confused due to the synonymy and homonymy.

In view of this, the author along with the specialists, who have long been engaged in medicinal herbs, plant taxonomy, and Chinese medicine, and photographers has collected, recorded and taken photographs of hundreds of the edible medicinal algae, fungus, pteridophyte, gymnosperm and angiosperm. Now we publish 271 of them as the first volume this book. The rest edible-medicinal plants and animals will come out in the near future. In order to make this book practical for the average people, we attached every plant with some simple and effective indications. Meanwhile, we translated parts of the contents of the distribution, edible and medical values of each plant into English for foreign readers to obtain main idea. Therefore, the book can be suitable for not only the Chinese and foreigners, but also the workers in Chinese medicine, agriculmre, forest and botany.

During the preparation of this edition, the following units and individuals gave us great assistance: Pharmaceutical School of Second Military Medical University, Department of Pharmacy of Shanghai Changhai Hospital, Biological Department of East-China Normal University, Shanghai Employee Medical College, Institute of Medicinal Plant Development of the Chinese Academy of Medical Sciences, Shanghai Traditional Chinese Medicine University, Jilin Traditional Chinese Medicine Institute, Changchun Traditional Chinese Medicine College, School of Pharmacy of Lanzhou Medical College, Zalantun Agricultural and Pastoral school of Inner Mongolia Autonomous Region, Medicinal Plant Garden of Guangxi Province, Nanjing Military Medical College of Second Military Medical University, and Researcher Huangxiulan, Mr. Chengyan, Dr. Zhang Qiaogan and our students Zheng Qingming, Zhao Wei, Peng Kang, Zhao Liang, Wu Caihua and Xin Hailiang. And thanks to my old friend Prof. Yang Shujun (Foreign Language Department of Second Military Medical University) for his examination of the English translation in this book. Moreover, I would especially be obliged to my wife Madam Wang Xianqiong for her intelligent understanding and wholehearted supportring of my work.

Owing to my limited level, careless omissions and errors could not be avoided. I adjure our readers to point out the mistakes, so that they can be corrected in next edition.

Zheng Hanchen
May, 2003
School of Pharmacy
Shanghai second Military Medical University

http://shujihui.blog.163.com/

凡　例

一、在我国众多的药用植物中，有不少可供食用，或可作药膳、保健食品、饮料、调味品、矫味剂和食用色素等原料。反之，绝大多数的食用植物又有医疗或保健功能。本书以图文并茂的形式，向读者介绍这些药食兼用植物的科学名称、别名、形态、生境分布、化学成分、食用价值、药用价值和便方。主要读者对象为食品、植物和中草药工作者，大专院校食品、药学和中药专业的师生以及广大植物、中草药和美食爱好者。

二、书中共收载271种药食兼用植物。每种植物均附有国际统一使用的拉丁学名和科名，并配有588幅原植物和食用或药用部分的彩色照片，以帮助读者识别。

三、本书从低等至高等植物的科属顺序编排，其中被子植物按我国植物分类学家习用已久的恩格勒（A. Engler）分类系统（1964年）排列，便于读者在必要时核查有关植物专著和比较近缘植物的异同点。此外，读者也可从书后的植物中文名称、拉丁名称和英文名称中查找。

四、凡计量、计数、百分比均用阿拉伯数字，度量衡用国际通用的符号表示，如：m（米）、cm（厘米）、mm（毫米），g（克）、mg（毫克）、μg（微克）、ml（毫升）等。

五、不少植物的别名很多，本书只收载5个以内之最常用者；植物的拉丁学名如有常用异名时，则在正名之后用方括号注明。生境分布是指植物在野生状态下的生活环境和自然分布地区，了解它们对采集和创造引种栽培条件等有所帮助。

六、书中的附方虽然选自各种医药文献，但仅供读者参考，治病必须遵照医嘱。

七、书中绝大部分照片均为本书摄影人员专题拍摄，其中甜橙、绞股兰、三七的生态图翻拍自《中国本草图录》。

八、本书收载的大部分为最常用或常见的药食兼用植物，另有一些符合收载条件的植物和动物，待照片拍摄或资料收集完整后再介绍给广大读者。

http://shujihui.blog.163.com/

主　　编 郑汉臣

副 主 编 顺庆生　余国奠　冯志坚　全山丛

编 著 者 （以姓氏笔画为序）
王旭红　王良信　王洪泉　王凌诗　王忠壮　白云鹏　冯志坚　全山丛　李晶晶
余国奠　严仲铠　张　虹　张巧艳　周秀佳　金天大　郑水庆　郑汉臣　邹联新
陈　瑶　赵卫权　顺庆生　秦路平　顾志平　黄宝康　潘　宣

英文审阅 杨树隽

英文翻译 余国奠　秦路平　郑汉臣　黄宝康　宓鹤鸣　王忠壮　张巧艳　陈　瑶

摄 影 者 郑汉臣　刘玉琇　谢新发　彭治章　连文琰　张效杰　高士贤　严仲铠　李永江
包雪声　白云鹏　吴赵云　黄燮才　马炜梁　冼建春　赵中华　周仁德　濮少卿

责任编辑 谢新发

装帧设计 汪　溪

EDITOR IN CHIEF
Zheng Hanchen

DEPUTY EDITORS IN CHIEF
Shun Qingsheng　Yu Guodian　Feng Zhijian　Quan Shancong

AUTHORS (ORDERED ALPHABETICALLY)
Wang Xuhong　Wang Liangxin　Wang Hongquan　Wang Lingshi　Wang Zhongzhuang
Bai Yunpeng　Feng Zhijian　Quan Shancong　Li Jinjin
Yu Guodian　Yan Zhongkai　Zhang Hong　Zhang Qiaoyan
Zhou Xiujia　Jin Tianda　Zheng Shuiqing　Zheng Hanchen
Zhou Lianxin　Chen Yao　Zhao Weiquan　Shun Qingsheng
Qing Luping　Gu Zhiping　Huang Baokang　Pan Xuan

ENGLISH EXAMINER
Yang Shujun

ENGLISH TRANSLATORS
Yu Guodian　Qing Luping　Zheng Hanchen　Huang Baokang
Mi Heming　Wang Zhongzhuang　Zhang Qiaoyan　Chen Yao

PHOTOGRAPHERS
Zheng Hanchen　Liu Yuxiu　Xie Xinfa　Peng Zhizhang　Lian Wenyan　Zhang Xiaojie
Gao Shixian　Bai Yunpeng　Yan Zhongkai　Li Yongjiang　Bao Xuesheng　Wu Zhaoyun
Huang Xiecai　Ma Weiliang　Xian jianchun　Zhao Zhonghua　Zhou Rende　Pu Shaoqing

CHIEF COPY EDITOR
Xie Xinfa

ART DESIGN
Wang Xi

http://shujihui.blog.163.com

主编简介

郑汉臣　1939年3月生于江苏无锡。1962年毕业于华东师范大学生物系五年制本科，同年至第二军医大学药学院生药学教研室工作。现为第二军医大学药学院生药学教授、博士生导师。兼任或曾任上海植物学会副理事长、中华人民共和国药典委员会委员、全军中药及天然药物专业组组长、中国自然资源学会天然药物资源专业委员会副主任委员、上海药学会生药专业委员会主任委员及10种专业杂志的副主编、编委。

从事药用植物学、生药学及中药资源学教学、研究与开发工作41年，野外考察、采集标本行经我国29省（市）及比利时、荷兰、菲律宾、朝鲜、俄罗斯等国家。研究过刺五加、紫苏、甘草、商陆、九里香、穗木、明党参、仙茅、猫爪草、蜈子、积雪草、獐、菟丝子、蛇床子、缬草等10余类中草药100多种药用植（动）物。主编、副主编的学术专著有《药用植物学》、《中国本草图录》（3、7卷）、《生药资源学》、《现代临床中药图志》、《中国濒危野生药用动植物资源的保护》、《中国常用中草药彩色图谱》、《本草纲目彩色药图》、《中药研究文献摘要》等18部，参编、审校著作38部。发表学术论文180余篇，译文、科普作品200余篇。获国家、省（部）、军队科技进步奖等共17项，专利5项。1993年起享受政府特殊津贴。为著名的药用植物和中药专家。

http://shujihui.blog.163.com/

Resume of Chief Editor

Prof. Zheng Hanchen was born in the City of Wuxi, Jiangsu Province, in 1939 and graduated from the Department of biology, East-China Normal University in 1962. Now he is a Professor and a tutor of doctoral candidates at the Department of Pharmacognosy, Pharmacy School of the Second Military Medical University. He holds or held many posts concurrently: the Committeeman of Pharmacopoeia Committee of the People's Republic of China, the Deputy Director of the Natural Drug Resource Professional Committee of Chinese Natural Resource Society, the Professional Director of The Whole Army Traditional Chinese Medicine and Natural Drug Group of PLA, the Board Directors of Shanghai Botanical Association, the Director of Pharmacognosy Professional Committee of Shanghai Pharmaceutical Society, and Assistant Editor or Editor of 10 Professional Journals.

His scientific works have focused on the Pharmaceutical Botany, Pharmacognosy and the Resources of Chinese Herbal Medicine for 41 years and during this time he went to 29 provinces within China and Belgium, Holland, Philippines, Democratic People's Republic of Korea and Russia around the world for the field study and the specimen collection. He researched into *Acanthopanax senticosus*, *Phytolacca spp.*, *Arilia spp.*, *Torreya spp.*, *Cuscuta spp.*, *Glycyrhiza spp.*, *Perilla spp.*, *Matricalia chamomilla*, *Murreya spp.*, *Hydropotes inermis*, *Centella asiatica* and so on, that amounted to over 10 categories of traditional Chinese medicinal herbs and 100 species of medicinal plants and animals. He, as an editor or an assistant editor, compiled 18 literatures, such as 《Pharmaceutical Botany》,《Colored Pictures of Chinese Materia Medica》(3,7 Volumes), 《Resource of Chinese Crude Drugs》, 《A Collection of Pictures of Modern Clinical Chinese Medicinal Herbs》,《The Natural Resources Conservation of Dying Pharmaceutical Wild Animals and Plants in China》 and 《Colored Pictorial Handbook of Common Chinese Medicinal Herbs》 et al., edited and examined 38 literatures, published more than 180 scientific papers, 200 translations and popular science works, and awarded 17 certifications of merit from the Government (Ministry) of People's Republic of China, the Local Government of Provinces, Headquarters of People's Liberation Army, (including the Award of the Army Science and Technology Advance) and gained 5 patents. He, as a well-known scientist in pharmaceutical botany and Traditional Chinese Medicine, has been awarded the Chinese Government Special Allowance since 1993.

□□□□□□□□□□□□
http://shujihui.blog.163.com/

目　录

(CONTENTS)

前言 …… I
Preface …… II

凡例 …… III

作者名单 …… IV

主编简介 …… V
Resume of Chief Editor …… VI

正文
孔石莼……2
木耳……3
海带……4
蜜环菌……6
毛头鬼伞……7
灵芝……8
香菇 ……10
猴头菌 ……12
金耳 ……13
银耳 ……14
蕨 ……16
苏铁 ……17
银杏 ……19
白皮松 ……20
红松 ……21
榧树 ……22
杨梅 ……24
胡桃 ……25
榛 ……27
板栗 ……28
榆树 ……30
波罗蜜 ……31
构树 ……32
无花果 ……33
薜荔 ……35
桑 ……36
啤酒花 ……38
荞麦 ……39
何首乌 ……40
荭草 ……42
羊蹄 ……43
马齿苋 ……44
落葵 ……46
菠菜 ……47
仙人掌 ……48
玉兰 ……50
五味子 ……51
八角茴香 ……53
蜡梅 ……54
阴香 ……56
肉桂 ……57
川桂 ……58
月桂 ……59
狭叶山胡椒 ……60
细叶小檗 ……61
芡 ……62
莲 ……64
萍蓬草 ……66
睡莲 ……67
莼菜 ……68
胡椒 ……69
软枣猕猴桃 ……70
猕猴桃 ……71
茶 ……73
油菜 ……74
包心菜 ……76
荠菜 ……77
莱菔 ……78
蕹菜 ……80
景天三七 ……81
东北茶藨 ……83
杜仲 ……84
龙牙草 ……85
杏 ……86
郁李 ……89
贴梗海棠 ……90
大木瓜 ……92
大山楂 ……93
枇杷 ……95
草莓 ……96
苹果 ……98
鹅绒委陵菜……100
梅……101
桃……104
樱桃……105
李……107
沙梨……108
楸子梨……109
月季……110
金樱子……112
刺梨……113
玫瑰……115
掌叶覆盆子……116
落花生……118
黄芪……119
紫云英……121
刀豆……122
锦鸡儿……124
决明……125
酸角……126
扁豆……128
大豆……129
野大豆……130
甘草……131
胡枝子……133
南苜蓿……135
草木樨……136
赤豆……138
绿豆……139
菜豆……140
豌豆……142
野葛……143
刺槐……145
槐……146
蚕豆……148
大巢菜……149
歪头菜……150
阳桃……151
余甘子……153
代代花……154
柚……156
佛手……158
橘……159
橙……161
吴茱萸……162
花椒……164
竹叶椒……165
橄榄……166
香椿……168
南酸枣……169
杧果……171
龙眼……172
荔枝……174
文冠果……175

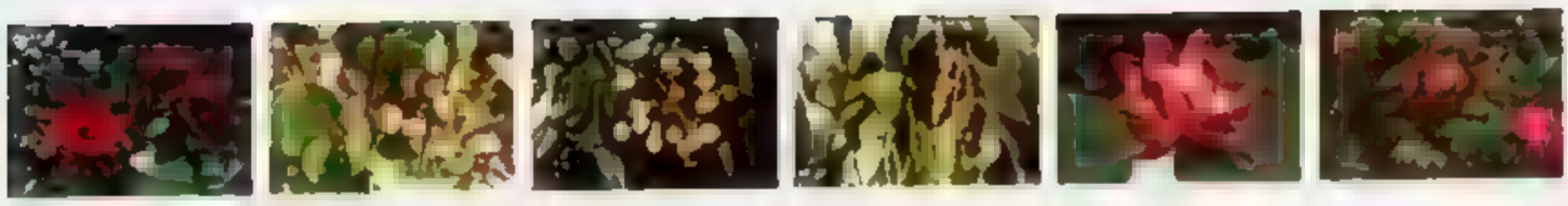
http://shujihui.blog.163.com

凤仙花……176
枸骨……178
大叶冬青……179
枳椇……180
枣……181
酸枣……183
山葡萄……184
葡萄……185
苘麻……187
蜀葵……188
陆地棉……189
梧桐……191
苹婆……192
可可……193
胡颓子……194
沙棘……196
鸡蛋果……197
番木瓜……198
冬瓜……200
西瓜……202
甜瓜……204
黄瓜……205
南瓜……207
绞股蓝……209
葫芦……210
丝瓜……212
苦瓜……214
罗汉果……216
乌菱……217
番石榴……219
广香……220
蒲桃……222
石榴……223
使君子……224
山茱萸……226
细柱五加……227
刺五加……228
楤木……230
食用土当归……231
辽东楤木……232
人参……234
三七……236
白芷……238
芹菜……240
明党参……241
芫荽……243
野胡萝卜……245
胡萝卜……246
小茴香……248
珊瑚菜……249
水芹……251
越桔……252
老鸦柿……253
柿树……255
桂花……257
咖啡……259
蕹菜……261
甘薯……262
土藿香……264
香薷……265
地笋……267
薄荷……268
罗勒……270
紫苏……271
夏枯草……273
辣椒……275
枸杞……276
番茄……278
茄……279
马铃薯……280
地黄……281
芝麻……283
车前……285
忍冬……286
党参……288
桔梗……290
牛蒡……292
狼把草……293
金盏菊……294
小蓟……295
茼蒿……296
大蓟……298
野菊……299
菊……301
东风菜……303
佩兰……304
鼠曲草……306
芝麻菜……307
向日葵……308
菊芋……310
泥胡菜……311
莴苣……312
马兰……314
苣荬菜……315
苦苣菜……317
蒲公英……318
款冬……320
慈菇……321
洋葱……322
葱……324
小根蒜……325
大蒜……326
韭……328
芦荟……330
天门冬……332
石刁柏……334
黄花菜……335
渥丹……337
川百合……338
卷丹……339
细叶百合……341
麦冬……342
多花黄精……343
玉竹……344
黄精……345
土茯苓……347
山药……348
雨久花……350
番红花……351
菠萝……353
鸭跖草……354
薏苡……355
大麦……357
白茅根……358
糯稻……360
芦苇……362
毛竹……364
甘蔗……366
粟……368
高粱……369
小麦……371
玉蜀黍……372
菰……374
槟榔……376
椰子……378
棕榈……381
磨芋……383
芋……385
荸荠……387
香蕉……388
红豆蔻……390
益智……392
草果……394
阳春砂……395
山柰……397
姜……398
天麻……400

附录

1. 卫生部公布的保健食品和可用及禁用物品清单……402
2. 植物中文名称索引……403
3. 植物拉丁学名索引……410
4. 植物英文名称索引……414

http://shujihui.blog.163.com/



http://shujihui.blog.163.com/

孔石莼

Kongshichun

【别名】海白菜、海苦菜、海条

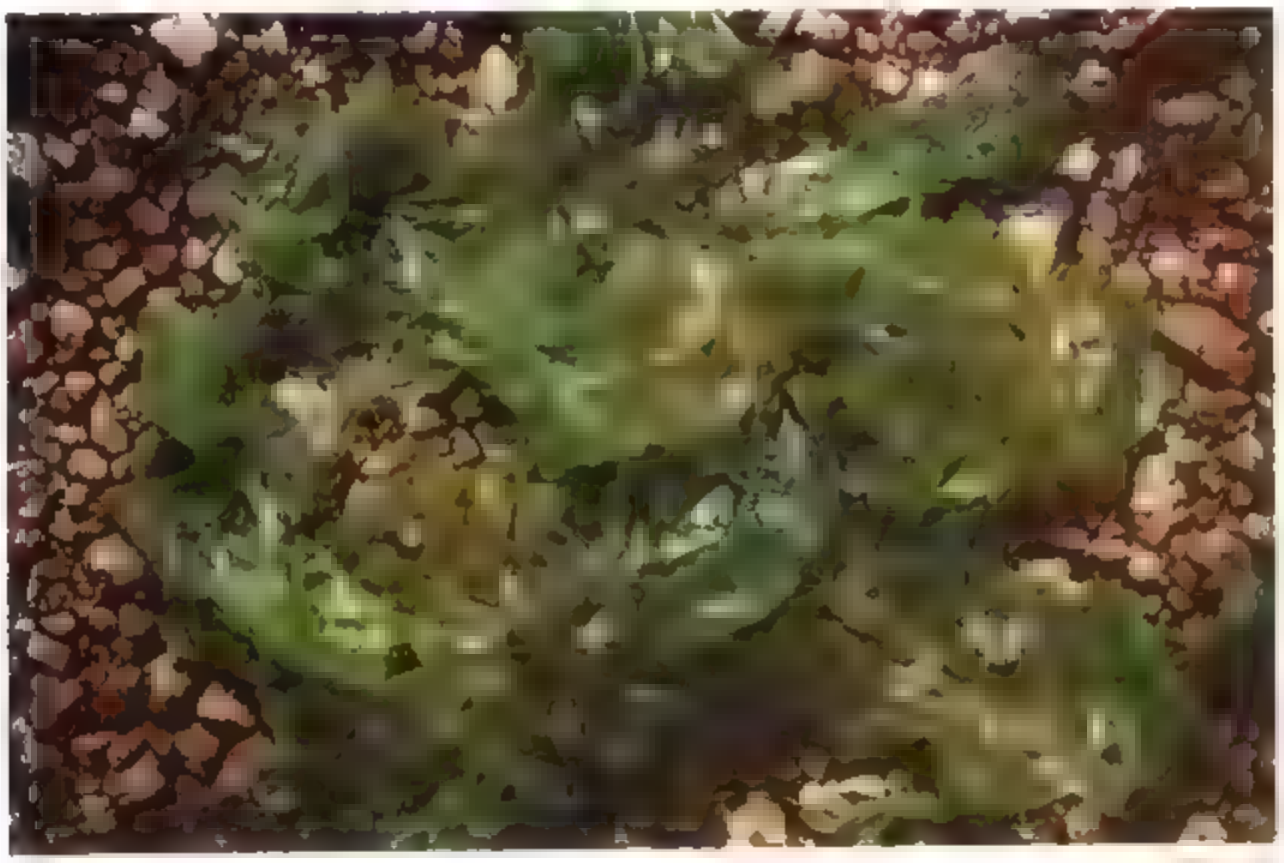
【学名】

【植物形态】幼体绿色，长大后呈碧绿色，薄

【食用价值】

或和肉丝炒成海白菜肉丝菜

【药用价值】叶状体



【方例】

【生境分布】为温带绿藻，生长在海湾中、低

【化学成分】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS It can be made in

INDICATIONS Goiter, hypertension

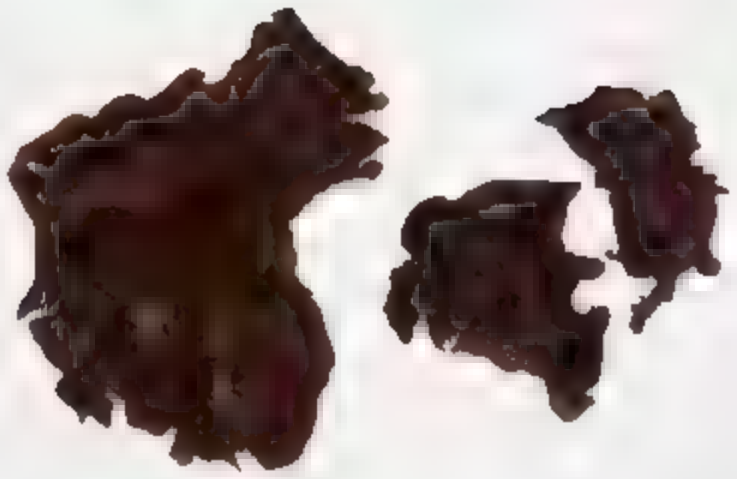
http://shujihui.blog.163.com/

木耳

【别名】

【学名】

【植物形态】



【生境分布】

【食用价值】

http://shujihui.blog.163.com/

佳品。

【药用价值】 **子实体** 甘，平。补气养血，止血，[illegible]

【方例】 [illegible]

[illegible]分钟，木耳50g，木贼50g，炒研[illegible]，以吉米汁煎服。

[illegible]煮服用。

[illegible]

【附注】 [illegible]属植[illegible]Mont.）Sacc.的功效与木耳类似，但质[illegible]

HABITAT [illegible]

lumps o[illegible]

cultivated

DISTRIBUTION All parts of [illegible]

ED BLENESS [illegible]

[illegible]

constipation and hemorrhoids Cooked with mushroom a[illegible] blood lipid and has tonifying effects

INDICATION General weakness, dysentery with blood, cough with blood, uterine bleeding haemorrhoids, hypertension carcinoma of uterine cervix and traumatic [illegible]

海带

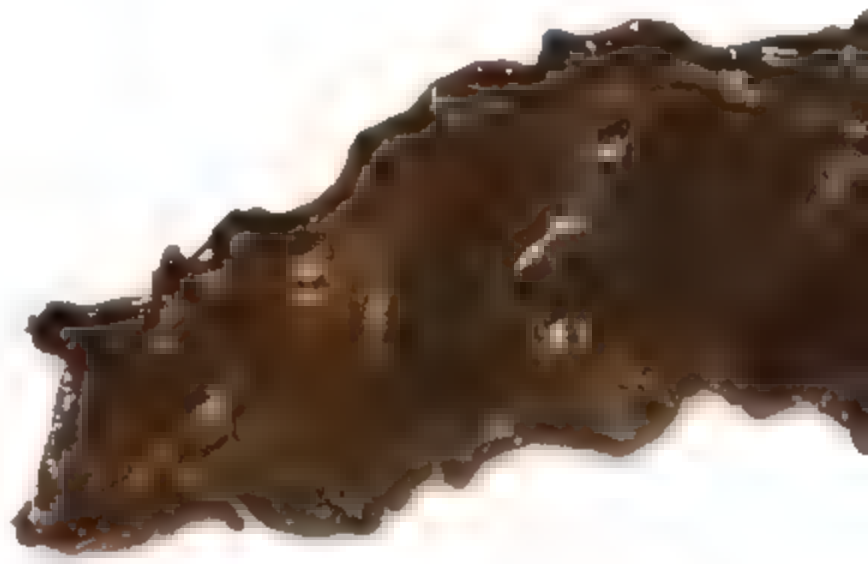
(Haidai)

Sea-tangle; Laminaria Japonica

【别名】 [illegible]

【学名】 *Laminaria japonica* Aresch. 海带科

【植物形态】 [illegible]



【生境分布】 海带为[illegible]下2～5m处的岩石上。自然[illegible]山东半岛沿海地区，现我国[illegible]有人工养殖。

【化学成分】 [illegible]蛋白质8.2g、脂肪0.1g、碳水化合物[illegible]9.8g、灰分12.9g、钙1177mg、磷216mg、铁[illegible]维生素B 0.36mg、烟酸1.6mg。还含有藻胶

http://shujihui.blog.163.com/

【食用价值】

【药用价值】 叶状体（海带）. 咸、寒。 肖痰饮、散结，用于瘰疬、瘿瘤、喉痹、小肿、睾丸肿痛、带下。

【方例】 1. 缺碘性甲状腺肿 （1）海带、昆布

【产地】

HABITAT

DISTRIBUTION

Liaoning Province and Shan

EDIBLENESS A nourishing marine pro

made into stir fried dishes or salads

INDICATIONS

http://wangchuang.32666.com

蜜环菌

（Mihuanjun）

Honey Fungus

【生境分布】

【化学成分】

【别名】

【学名】

【植物形态】

【食用价值】

【药用价值】 子实体

http://wangchuang.32666.com

[illegible]风湿痛、腰腿痛、各种腰腿痛、佝偻病。

【方例】 [illegible]白糖90g。水煮棒蒸，滤汁，加白糖，随便饮，日服5次。

[illegible]痛、腰腿痛：棒蒸[illegible]钱[illegible]白服[illegible]次。

[illegible]棒蒸[illegible]日服[illegible]次。

【附注】 [illegible]

毛头鬼伞

(Maotouguisan

Shaggy Mane

【别名】 鸡腿蘑、鬼盖、毛鬼伞、地[illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 [illegible]

【生境分布】 [illegible]山西、甘肃[illegible]

【化学成分】 干品含蛋白质17.98%、粗脂肪2.63%、碳水[illegible]

HABITAT A saprophyt[illegible] fungus, on roots and stumps [illegible] on fers or broad-leaved [illegible] and near grasses

DISTRIBUTION In most [illegible] regions of China wild or cultivated

EDIBLENESS Sporophore [illegible] delicious edible fungus cooked [illegible] the treatment of [illegible] used by [illegible] liver and kidney [illegible] with chicken and [illegible] tonify body [illegible] night blindness [illegible] and poor appetite [illegible] stomachache deafness [illegible]

INDICATION Sporophore [illegible] lumbago, falling sickness and [illegible]

http://wangchuang.32666.com

素 C3.48mg/100g 鲜重，还含卵红素、磷脂、尿酸、抗霉菌素、利福霉素、腺嘌呤、麦角硫因和色氨酸等10种氨基酸，包括8种人体必需氨基酸。

【食用价值】 子实体幼时可食，质细嫩，香味浓郁，味鲜可口。如素烧或炖豆腐，具益脾健胃、润燥解毒的功能；和鸡肉煮成"双鸡丝汤"，可作为食欲不佳、呆、乏力、四肢无力、胃脘疼痛、大便频数、便秘、痔疮等症患者的辅助食疗菜肴；和羊肉、牛肉同煮，具有健脾养胃、安中益气的功效。还可和猪丝瓜同煮，可作为乏力、体倦、阴虚干咳、口渴、便秘、痔疮等患者的营养食疗菜肴。

【药用价值】 **子实体** 甘，平。益胃，清神，消痔。用于痔疮，消化不良。

【方例】 痔疮，消化不良：毛头鬼伞 60g，素食。

HABITAT Wild on meadows roadsides or fields

DISTRIBUTION Liaoning, Jilin Inner Mongolia, Heilongjiang, Hebei Shanxi, Gansu and Qinghai Provinces

EDIBLENESS Fruiting body, a delicious champignon, cooked or stewed with bean curd for invigorating the function of spleen and stomach and used as auxiliary food to treat indigestion stomachache, constipation and hemorrhoid. Boiled with mutton or beef for promoting absorption and strengthening the function of stomach and lungs

INDICATIONS Fruiting Body Stomachache hemorrhoids

灵芝

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【别名】 赤芝，灵芝草，万芝，菌芝

【学名】 *Ganoderma lucidum* (Curtis: Fr.) Karst.

多孔菌科 Polyporaceae

【植物形态】 腐生真菌。子实体伞状，菌盖呈硬木质，肾形或半圆形，由黄色渐变为红褐色，表面光滑，多有环状棱纹和辐射状皱纹，菌盖边缘色较浅，菌盖下面白色，后渐变为褐色，有细密管状孔面，肉

http://wangchuang.32666.com

[illegible]降血糖活性的灵芝多糖等[illegible]多种[illegible]酸[illegible]烯酸[illegible]醇[illegible]酸[illegible]物质[illegible]多肽类[illegible]酸[illegible]糖、灵芝孢子酸[illegible]acid)、胆碱、[illegible]菜碱、脂肪酸、有机锗[illegible]

【食用价值】子实体干粉[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

[illegible]。灵芝茶[illegible]降血糖。灵[illegible]种药膳食品，如灵芝粉蒸肉饼、灵[illegible]作癌症病人的保健[illegible]

【药用价值】子实体（灵芝）：甘、平。益气[illegible]健脾胃、主治虚劳、心悸、失眠[illegible]制者，有糖尿[illegible]

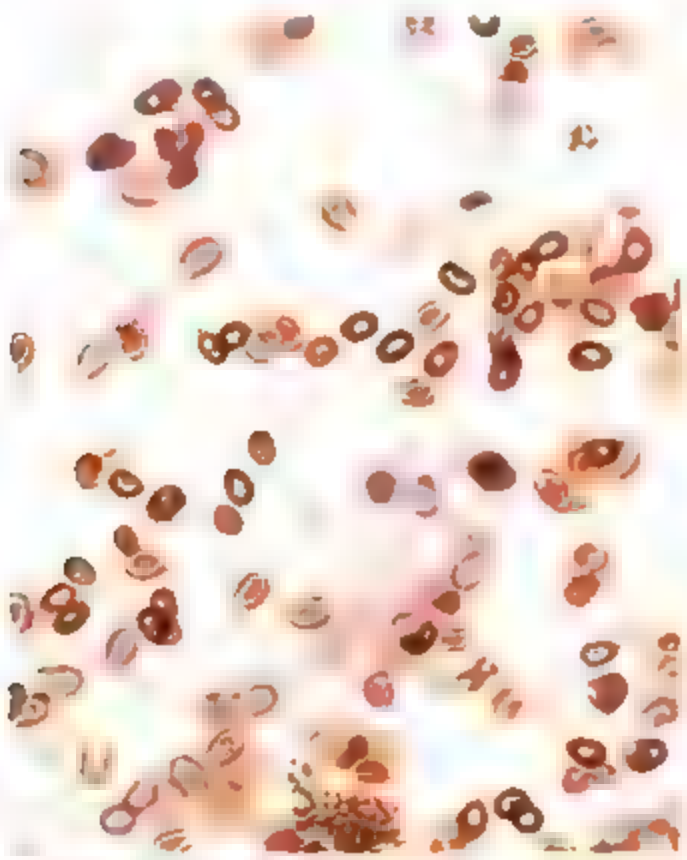
【方例】[illegible]服灵芝糖浆[illegible]

[illegible]甘草[illegible]

http://wangchuang.32666.com

5. 误食毒菌中毒 灵芝120g 水煎服。

【附注】同属植物紫芝 *Ganoderma japonicum* Fr. Lloyd 其菌盖和孢子球均为黑色，功用与灵芝类似。



HABITAT A saprophytic fungus, wild or cultivated on roots or dead trunk of oak and other broad-leaved trees

DISTRIBUTION Mainly in Guangdong Province and the East, North, and Southwest of China

EDIBLENESS An nourishing tonic epiphyte. Dry sporophore powder is used to make tea and wine or as material for dietatic therapy. Spores can be made into health food for cancered patients.

IND CATIONS Fr ti ng Body Dizziness, heart-throb, insomnia, neurasthenia hypertension coronary heart disease hepatitis chronic bronchitis asthma rheumatic arthritis and tumors

香 菇

(Xianggu)

Mushnvm

【别名】香蕈、台菌、台蕈、冬菇、菊花菇

【学名】*Lentinus edodes* (Berk.) Pegler 白蘑科（口蘑科）Tricholomalaceae

【植物形态】菌盖半肉质，宽5－12cm，扁半球形后渐平展，棱色至深肉桂色，上有淡色鳞片。菌肉厚，白色。菌褶白色，稠密，弯生。柄中生至偏生白色，内实，常弯曲，长3－5(－9)cm，粗5－9mm 菌环以下部分往往覆有鳞片，菌环窄而易消失。孢

子无色，光滑，椭圆形 [illegible] 5.5μm

【生境分布】多生[illegible]等阔叶树的倒木上，现多为人工栽培。主产安徽、福建、浙江、江西。云南 [illegible] 广西 台湾 [illegible] 等地。

【化学成分】子实体含[illegible]醇 matsutakeol 正戊基乙基酮 n-amylethylketone 等挥发性物质 γ-谷氨酰基烟草香素 γ-glutamyl-o-otianine 酵母氨酸(saccharopine)等肽类化合物及多种氨基酸 香菇嘌呤(eritadenine)，一磷酸腺苷，二磷酸腺苷，

http://wangchuang.32666.com

[illegible]

【方例】[illegible]

[illegible]

【食用价值】香菇为著名的食用菌，所含[illegible]且有香味，与草菇[illegible]

【药用价值】子实体（香菇）：[illegible]

HABITAT Wild or cultivated Saprophyte on roots and stumps of conifers or broad leaved trees and near grasses

DISTRIBUTION Anhui, Fujian, Zhejiang, Jiangsu, Yunnan, Sichuan, Guizhou, Hubei, Guangdong, Guangxi, Taiwan Provinces, Northeast China

EDIBLENESS Sporocarp, a famous delicious and nutritious edible fungus, stir-fried with meat, fish or vegetables and made into soup. The honey fungus stewed with chicken, carassius or pig trotters has hematinic effects, restores bodily functions, tonifies the kidney and promotes secretion of milk.

INDICATION Sporocarp: indigestion, anemia, rickets, hypertension, hyperlipemia, chronic hepatitis, night sweats, edema and urticaria

http://wangchuang.32666.com

猴头菌

Berarded Tooth

【别名】 猴头菇、猴菇菌、猴头、猴[illegible]猬菌

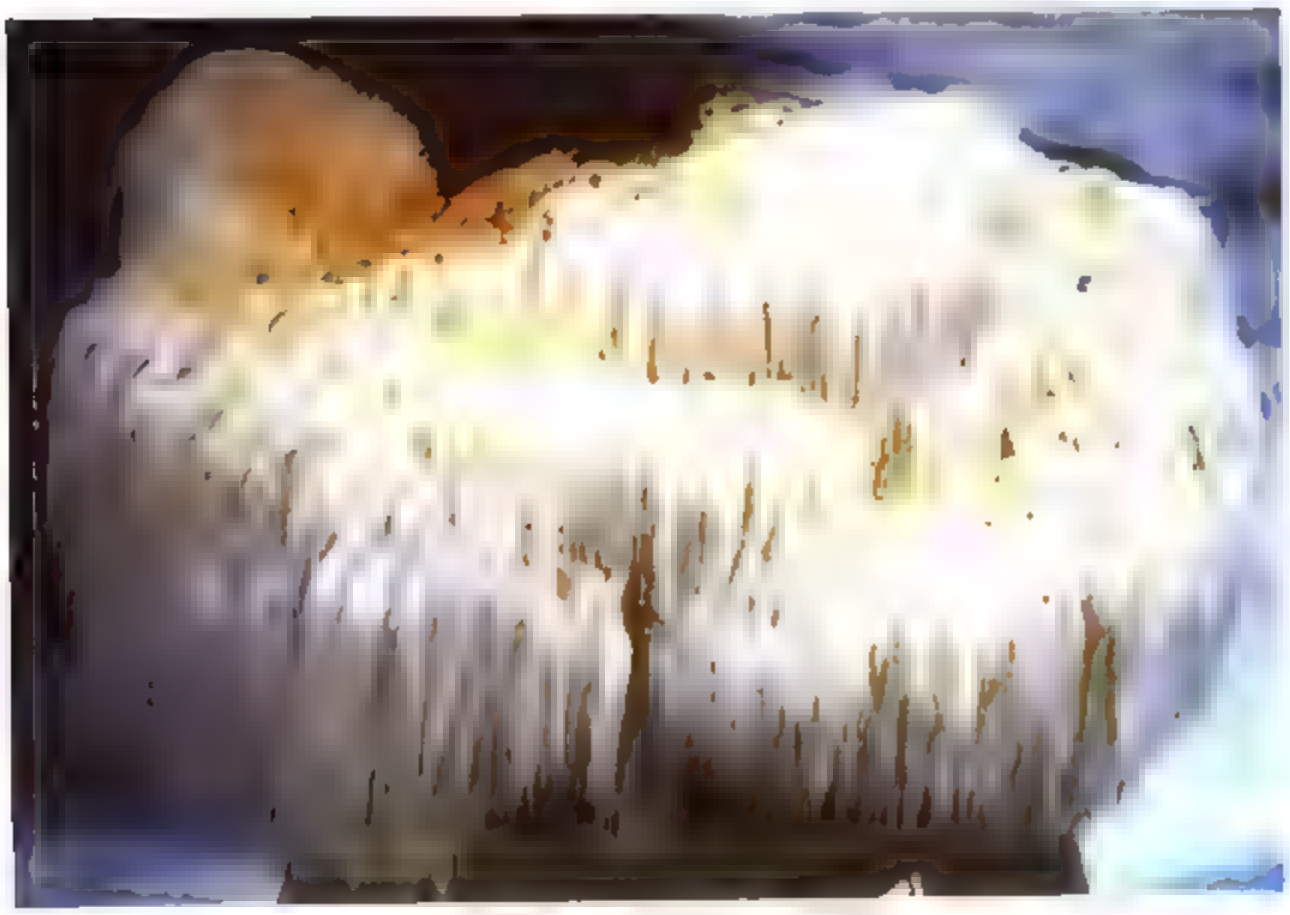
【学名】 *Hericium erinaceus* (Bull. e[illegible] (*Hydnum erinaceus* Bull. ex Fr.) [illegible]齿菌科 Hydn[illegible]

【植物形态】 [illegible]状，形似猴头[illegible]黄色[illegible]有短柄，表面具密集下垂的长刺[illegible]长1[illegible]表面。菌丝壁薄，具横[illegible]直径10～20μm。孢子近球形，无色，透明，光滑，内含有一个油滴，(4～6) μm×[illegible]μm。生于夏、秋季。

【生境分布】 生于蒙古栎等腐木或倒木[illegible]布于辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古[illegible]甘肃[illegible]西藏等地。

【化学成分】 [illegible]

【食用价值】 [illegible]



【药用价值】子实体 干、[illegible]五脏，助[illegible]抗[illegible]

[illegible] http://wangchuang.32666.com

【方例】 1 神经衰弱，身体虚弱 痰

【附注】

HABITAT

DISTR BUTION

EDIBLENESS

INDICATION Sporocarp

neurasthen a duodenal ulcer,

金 耳

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

http://wangchuang.32666.com

伤阴、咳嗽痰多或气喘等患者的保健食疗品金耳、百合加白糖煮成的金耳百合羹，具有化痰止咳等功效。近年国内已有人将金耳制成悬浮状保健饮料。

【药用价值】 子实体（黄木耳），甘，平。滋阴润肺，止咳化痰，生津。用于肺结核、虚劳咳嗽、痰多、气喘、盗汗、高血压、糖尿病。

【方例】 1 肺热痰多、干咳：金耳3～6g，加水500ml，煮成糊状，加适量冰糖或白糖服用。

2 慢性支气管炎、高血压：金耳3～5g，每日睡前炖服。7～10天为一疗程。

3 潮热、盗汗：黄木耳12g、龟板（炙）10g（先煎）、生牡蛎15g，水煎服。

银耳

(Yiner)

White Butter

【别名】 白木耳、白耳子、五鼎芝

【学名】 *Tremella fuciformis* Berk.，银耳科 Tremellaceae

【植物形态】 子实体白色，间或带黄色，半透明，鸡冠状，有平滑柔软的胶质皱壁，成扁平布卷缩如叶状的瓣片，整体如花朵，用手指触碰，即放出白色或黄色的粘液。子实体遍生瓣片表层。担孢子卵形，无色，透明，大小为6～7.5 μm×4.5～6 μm。

【生境分布】 生长在潮湿温暖的地区，常腐生在山毛榉科等植物，如栎树、青岗，腐朽的树干上。分布于浙江、福建、四川、湖南、云南、贵州、广东、广西、陕西等省。各地有人工栽培。

【化学成分】 银耳含蛋白质6.7%、脂肪0.6%、

HABITAT Saprophytic on dead stumps of broad-leaved trees, or cultivated

DISTRIBUTION Fujian, Jilin, Heilongjiang, Xizang, Sichuan, Jiangxi, Shanxi and Yunnan Provinces

EDIBLENESS Sporocarps, a tonic edible fungus, cooked with crystal sugar into thick soup for the patient of hypertension, cough with sputum and asthma. The thick soup made of golden butter and lily bulb has antitussive and expectorant effect.

INDICATION Sporocarpes: Pulmonary tuberculosis, cough, asthma, night sweat, hypertension and sugar diabetes.

http://wangchuang.32666.com

岩藻糖、葡萄糖等

【食用价值】

虾仁留银耳

健身

的食疗

【药用价值】 子实体（银耳） 甘

阴 胃 生津。用于虚劳咳嗽、痰中

等

【方法】

HABITAT A sap

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

heart Boiled

INDICATIONS

http://wangchuang.32666.com

蕨

Jue

Fern Erne

【别名】 蕨根、狼萁、龙头菜、拳头菜

【学名】

【植物形态】

叶柄长、粗壮，小羽轴及主脉下面有疏毛。叶卵状三角形或阔三角形，长30-60cm，黄

【化学成分】

【食用价值】

期保存。从根茎提取的淀粉称"蕨粉"，可制粉皮、粉条、饼糕、饼干，也可酿酒，

嫩或

【生境分布】

【药用价值】 根茎：甘，寒，

幼叶

http://wangchuang.32666.com

用[illegible]伤，刀伤及[illegible]

【方例】[illegible]痛 藤粉[illegible]先用[illegible]糖[illegible]

[illegible]毒 藤茎[illegible]力[illegible]

[illegible]先[illegible]

[illegible]

HABITAT A perennial fern, on mountain slopes, or in mixed [illegible]

DISTRIBUTION In most [illegible] regions of China

EDIBLENESS Tender leaves, a vegetable stir fried or made into salads. Rhizome used to pick up starch to make sugar and wine

INDICATIONS Rhizome Dysentery jaundice, hypertension rheumatoid arthritis Tender Leaf Anti-inflammation [illegible] lubricates intestines

External usage Snake and insect bites burns and [illegible] eczema

苏铁

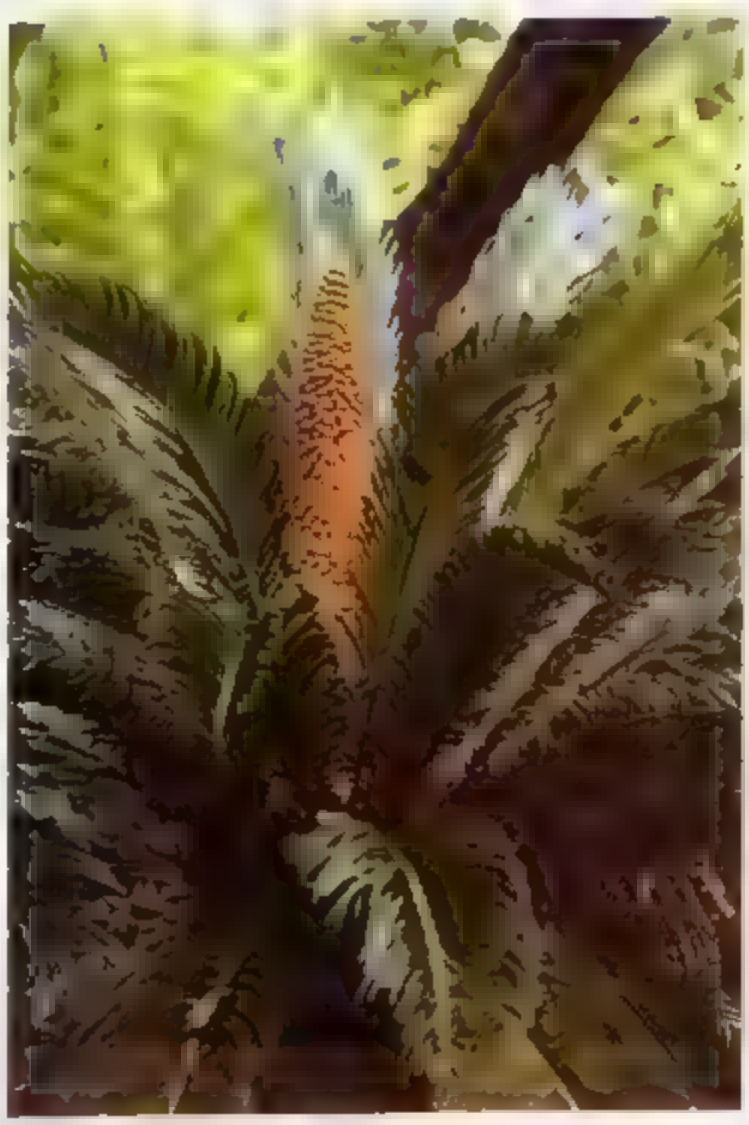
[illegible]

[illegible] Plum

【别名】凤尾松，凤尾蕉，铁木

【学名】*Cycas revoluta* Thunb 苏铁科 [illegible]

【植物形态】常绿乔木，高可达2－3[illegible]



http://wangchuang.32666.com

痛 白带 风湿关节 麻木 跌扑 损伤 **叶** 甘 酸 微 涩 理气 舌血 血 血 胃 痛 乳 血 血 血

银杏

【别名】白[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]枝和短枝[illegible]各生[illegible]状，椭球形或近球形[illegible]4－5月，果期7－10月

【生境分布】喜生于向阳肥沃的砂质壤土。我国特产，普遍栽培

【化学成分】[illegible]单糖[illegible]%，从分[illegible]氨化白果酸[illegible]酸、白果酸、白果酚及白果酚[illegible]酸、白果双黄酮、白果黄酮[illegible]苷、[illegible]酚、[illegible]酚、[illegible]醇、[illegible]糖、[illegible]乙酸、[illegible]香草、[illegible]精、[illegible]精、[illegible]甲醇、[illegible]味醇类成分[illegible]

【食用价值】[illegible]

咳喘、痢疾、肠炎等

【药用价值】种子（白果）[illegible]

http://wangchuang.32666.com

敛肺气，定喘咳，止带虫，缩小便。用于哮喘痰嗽、白带、白虫、遗精、淋病、小便频数。有实邪者忌服。**叶（白果叶）**：甘、苦，涩，平。活血化瘀，益心敛肺，化湿止泻。用于胸闷心痛、心悸怔忡、痰喘咳嗽、泻痢、白带。树皮（白果树皮）亦可药用。

【方例】 1. 赤白带下，下元虚惫：白果、莲肉、红米各15g。为末，用乌骨鸡一只，去肠盛药煮烂，空腹食之。

2. 小儿腹泻：白果二个，鸡蛋一个，将白果去皮研末，鸡蛋打破一孔，装入白果末，烧熟食用。

3. 遗精：白果根60g，何首乌（鲜）60g，左转藤60g，糯米半斤。盛猪小肚内，加水酸炖服。

4. 高血压、冠心病心绞痛：银杏叶、丹参各15g，瓜蒌12g，郁金10g，水煎服。

HABITAT: A deciduous tree, on sunny fertile sandy soil.

DISTRIBUTION: Indigenous to China, cultivated throughout the country.

EDIBLENESS: Semen, made into porridge with rice, roasted, stir-fried, stewed with chicken, or preserved candies. Leaves, used as tea to treat dysentery, enteritis and heart stroke.

INDICATIONS: Semen: Asthma, cough due to sputum, leucorrhea, gonorrhea, nocturnal emission. Leaf: Hypertension, heartache, cough, dysentery, and whites.

白皮松

(Baipisong)

Bunge Pine

【别名】 白骨松、三针松、白果松、虎皮松、蟠龙松

【学名】 Pinus bungeana Zucc. ex Endl.，松科 Pinaceae

【植物形态】 常绿乔木，树皮灰绿色或褐色，内皮白色，裂成不规则薄片脱落。叶3针一束，粗硬，长5～10cm，两面均具气孔带。花单性同株，雄球花无梗，多数聚集成穗状，雌球花1枚或数枚顶生于新枝先端或上部。球果卵形，长5～7cm，成熟后淡黄褐色，鳞盾菱形，鳞脐生于鳞盾中央，具刺尖，种子倒卵圆形，有翅。花期4～5月，球果于次年10月成熟。

【生境分布】 我国特有树种，生于海拔500～1800米地带，山西、河南、陕西、甘肃、四川、湖北等地有分布。各地有栽培。

【化学成分】 球果含挥发油、酚类物质及皂苷等。新采的松球果挥发油含量约为1%，干后可降至0.2%，油中主要成分为柠檬烯（limonene）。种仁含脂肪油，主要成分为油酸酯、亚麻仁油酸酯，另含蛋白质、钙、磷、铁等。

【食用价值】 种子可炒食，并可榨油。种仁可制糖果、糕点或月饼馅等。松子与粳米煮粥能补益、润肺、通便。

【药用价值】 **球果（白松塔）**：苦，温。镇咳化痰，平喘。用于慢性气管炎，咳嗽多痰。**种仁（松子仁）**：甘，小温。养阴，熄风，润肺

红松

【别名】

【学名】

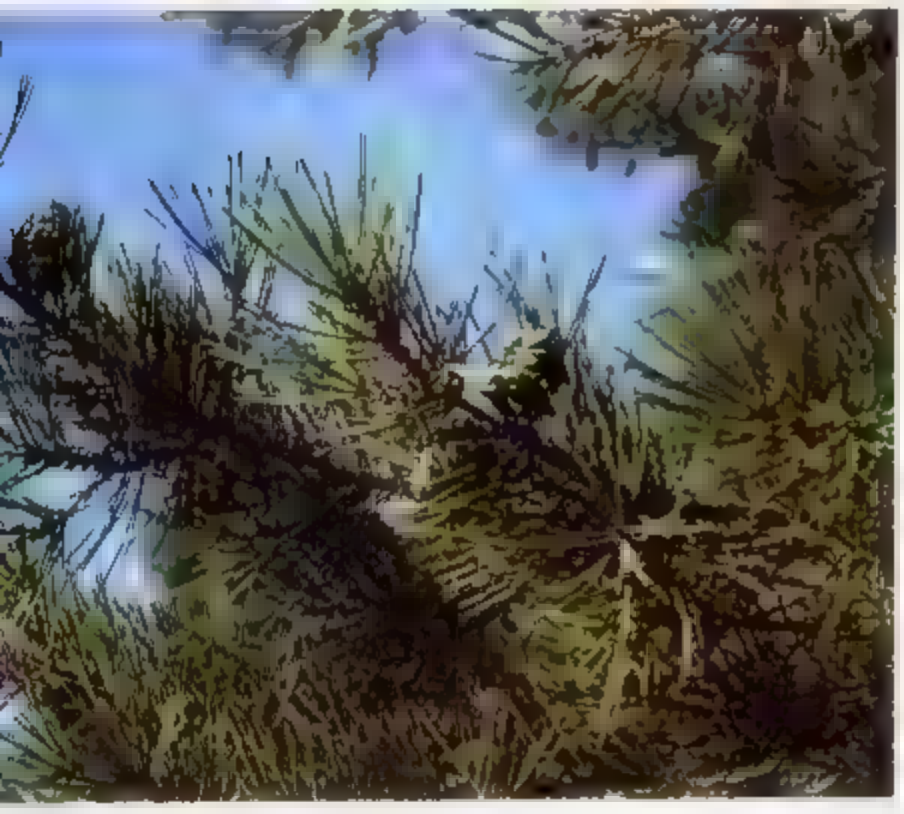
【植物形态】

【生境分布】 生长于湿润的缓坡或排水良

【化学成分】 种子

【方例】

长汤送月

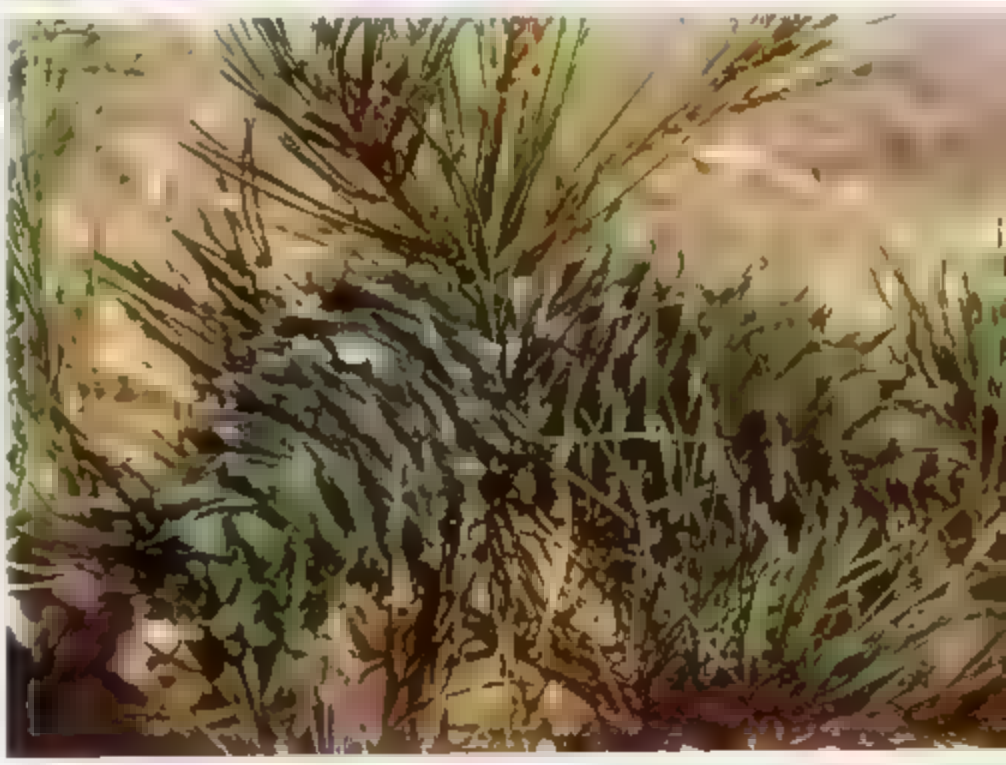


HABITAT An everg to China cultivated in all parts of t country

DISTRIBUTION In Shanxi, He Shaanxi Gansu Sichuan and Provinces

EDIBLENESS Seeds stir fried a and roasted as , porridge, cooked with has tonifying effect, nourishes the lung and relieves constipation

INDICATIONS Cone Chronic tracheitis and cough Kernel Arthritis Wind, vertigo, hematemesis, constipation and dry cough



【食用价值】 种子炒食能延年、泽容，并有软化血管、降血脂等作用。松子仁和胡萝卜、甜椒炒食，适用于干咳、便秘、百日咳、夜盲、消化不良等症。松子仁、鸡丁、肉丁、胡萝卜丁和大米煮成"海松子什锦饭"，能补中益气、滋阴润燥。松子仁和胡桃肉、蜂蜜等制成"松子核桃膏"，可作润肤、乌发、延年的保健饮料。松子[illegible]菇或鸡腿等煮成"松子仁烧冬菇"、"松子酥鸡腿"等，均能滋阴润燥、补中益气。

【药用价值】 **种子（松子仁）**：甘，温。养阴熄风，润肺滑肠。用于风痹、头眩、燥咳、吐血、便秘等。**叶**：苦，温。祛风、活血，燥湿，止痒。用于感冒、维生素C缺乏症、风湿、高血压症等。外用煎洗治风疮。**松香（除去挥发油后的干树脂）**能燥湿祛风、生肌止痛，镇咳祛痰。

【方例】 1. 肺燥咳嗽：松子仁30g，胡桃仁60g，研膏，和熟蜜15g收之。每服6g，沸水冲服。

2. 夜盲症、坏血病：松针（叶），洗净捣烂加等量水煎汁，每服200ml，每日3次。

3. 小儿湿疹：松香200g，煅石膏10g，枯矾10g，雄黄3g，冰片2g。共研细粉，加凡士林55g调成软膏。将适量软膏涂于纱布敷患处。

HABITAT: A high evergreen tree, on moist places of mountain slopes, often constitutes mixed forests with leaf-broaded tree.

DISTRIBUTION: In the Xiaoxinganling Mountain of Heilongjiang Province, East and North Regions of Jilin Province.

EDIBLENESS: Seeds, roasted as snacks. Kernel, used as the medicated food when stir-fried with carrot and sweet pepper, or cooked with diced chicken, meat, carrot and rice, or prepared into beverage with walnut meat and honey.

INDICATIONS: Seed: Migratory arthralgia, dizziness, irritating dry cough, spitting blood, constipation. Leaf: Cold, hypertension.

榧 树

(Feishu)

Chinese Torreya; Grand Torreya

【别名】 钝叶榧树、榧子树、凹叶榧、圆榧、药榧

【学名】 *Torreya grandis* Fort. ex Lindl.—红豆杉科（紫杉科）Taxaceae

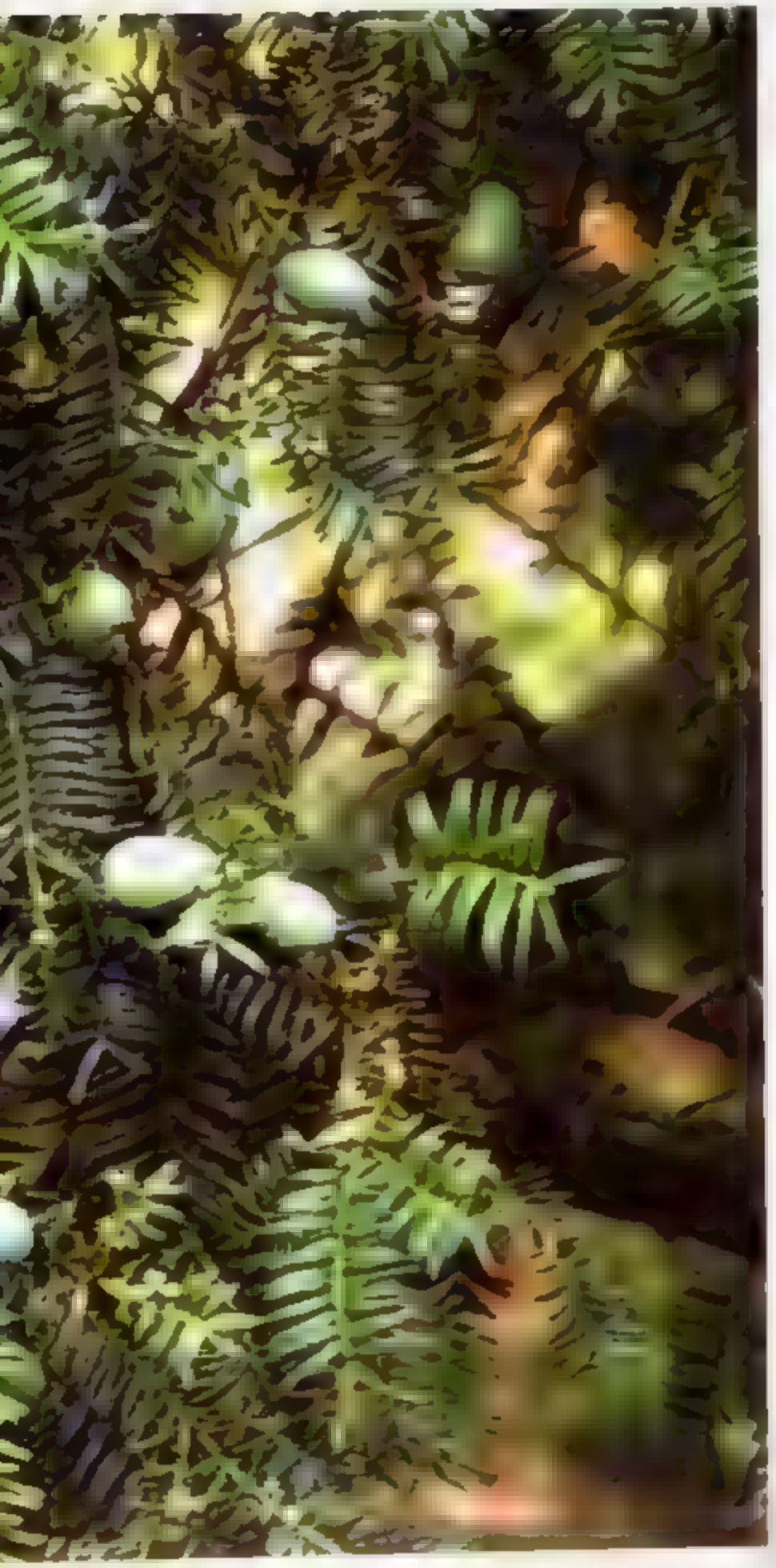
【植物形态】 常绿乔木，高可达25m。树皮灰褐色，条状剥落。叶螺旋状着生，假二列，质坚硬，条状披针形，先端急尖并具短尖头，上面深绿色，下面中脉两侧各有1条黄白色气孔带。花单性异株：雄球花单生叶腋，雌球花成对腋生，基部有苞片和小苞片，近无

东榧

梗。胚珠直立，单生于假种皮上。种子椭圆形、倒卵形或卵圆形，核果状，假种皮淡紫红色，胚乳微皱。花期4－5月，翌年9－10月果熟。

【生境分布】 生于背阴山坡及湿润山谷常绿林中，喜排水良好的沙质壤土。分布于江苏、安徽、浙江、江西、福建、湖北、湖南及四川等地。栽培变种香榧主产于浙江诸暨、东阳、绍兴等县（市）。

【化学成分】 种仁含脂肪油42%－54.3%，其



【食用价值】

【药用价值】 种子

【方例】

【附注】

HABITAT An

DISTRIBUTION

EDIBLENESS The

INDICATIONS Used

with food retention

dryness

杨梅

【别名】

【学名】

【植物形态】

4月

【生境分布】生于向阳山坡杂林或

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】根 树皮

果

【方例】

火伤　杨梅树皮烧灰为末，茶油调敷伤处

5　食欲不振、急性肠胃炎　杨梅米酒30-60ml　早晚各服1次

HABITAT　An evergreen shrub or small tree cultivated or wild in scrubs on mountain slope or valley

DISTRIBUTION　Jiangsu, Zhejiang, Jiangxi Fujian, Hunan, Sichuan, Guangdong Guangxi, Yunnan and Guizhou Provinces

EDIBLENESS　A famous fruit in China sweet and sour, eaten raw or made into jelly, wine or preserved in syrup

INDICATIONS　Root and Bark　Traumatic injury, fractures, gastric, duodenal ulcer enteritis dysentery and toothache; external use in wound bleeding, burns and scalds Fruits: Mouth dryness, anorexia gastroenteritis, dysentery, heat stroke and traumatic injury

胡桃

(Hutao)

Walnut　Persian Walnut

【别名】 核桃、羌桃

【学名】 *Juglans regia* L.－胡桃科 Juglandaceae

【植物形态】 落叶乔木，高30－35m。幼枝被短腺毛，髓部呈片状。单数羽状复叶，小叶5－11，长圆状卵形、椭圆形或倒卵形，基部圆或略偏斜，下面脉腋有毛。花单性同株，雄花序成柔荑花序，下垂，花被常3，雄蕊15－30，雌花集成穗状，着生幼枝顶端，花被4裂，子房1位。核果近球形，灰绿色，有棕色斑点，果皮有浅皱褶，骨质。花期4－5月。果期9－10月

【生境分布】 喜生于较湿润的肥沃土壤。我国各地广泛栽培，主产西北、华北、西南地区

【化学成分】 种仁含脂肪油40%－50%，其中主含亚油酸、油酸、亚麻酸、油酸甘油酯，还含粗蛋白22.8%、碳水化合物13%、钙0.11%、磷0.362%、铁0.035%、胡萝卜素0.17mg/100g干重、维生素B_2 0.11mg/100g干重以及多种人体必需氨基酸

【食用价值】 胡桃是世界四大干果之一，其种仁的蛋白质含量高于鸡蛋，钙比海参高1倍，磷比每猪高7倍，铁比瘦猪肉高6倍，所以人们

[illegible]者宜常食。但泄泻便溏者[illegible]

【药用价值】种仁（胡桃仁、核桃仁）：甘，温。补肾固精[illegible]石淋、便秘。嫩枝[illegible]象病、痔疮。叶：甘[illegible]疮疥、象皮肿。外果皮（青龙衣、胡桃青皮）[illegible]有毒，治肿[illegible]痒。花、内果皮（胡桃皮）、果核木质隔膜（分心木）、脂肪油（胡桃油）等[illegible]

【方例】1. [illegible]

注1 [illegible]

4 [illegible]

HABITAT A deciduous tree on somewhat damp and fertile soil, widely cultivated

DISTRIBUTION Northwest, North and [illegible] China

EDIBLENESS Kernel [illegible] used [illegible] grade edible oil

INDICATIONS Kernel [illegible] the kidney [illegible] impotence and seminal emission, stone [illegible] and [illegible] Tang Shu [illegible] hemorrhoid. Epicarp [illegible] screen and [illegible]

榛

Zhen

Sibetan Filbert

【别名】榛子、平榛、毛榛

【学名】[illegible]

Betula [illegible]

【植物形态】落叶灌木或[illegible]

[illegible]

【生境分布】生[illegible]丛林间。我国大[illegible]区均有分布，主[illegible]华北和西南地区

【化学成分】种仁含碳水化合物10.5%，蛋白质16.2%[illegible]18%，脂肪50.6%[illegible]77%，[illegible]35%，每100g种仁含钙316mg，磷[illegible]mg，铁8.3mg，还含有多种维生素。果实含淀粉1.5%[illegible]2.4%，含鞣质5.95%～14.5%[illegible]

【食用价值】种子可生食[illegible]糖果，并加工成榛子乳[illegible]榛子酥。榛仁青亮，橙黄色，味香[illegible]盐适量，[illegible]复[illegible]黄茵，具有[illegible]脾胃，[illegible]榛子[illegible]g，猪肉[illegible]榛子[illegible]g，[illegible]白糖，具有[illegible]开胃功效。榛子赤豆粥（榛子仁150g，赤豆100g[illegible]健康人食[illegible]健康[illegible]

【药用价值】 种仁（榛子）

【方例】

板栗

【别名】 栗子、大栗、毛栗子、栗果、家栗

【学名】 *Castanea mollissima* Blume 壳斗科

【植物形态】 落叶乔木，高15～20m，

HABITAT

DISTRIBUTION

southwest

EDIBLENESS

INDICATIONS

【药用价值】果 栗壳 花 树皮

【方例】

【生境分布】

培 分布于河

西、河南

徽、江西

西等地

【化学成分】果实含

脂肪

维生素B

【食用价值】种

粉 栗糖 栗

板栗肉 能治肾

糖水板栗 桂

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS Seed may

INDICATIONS

榆 树

(ushu)

【别名】

【学名】 *Ulmus pumila* L.

【植物形态】 落叶乔木，高可达20m。

果期4

【生境分布】

【化学成分】 树皮或

粗纤维13%，灰分及钙、磷、铁、硫

磷素 核黄素 烟酸等 种子含油脂

粗纤维

【食用价值】

【药用价值】 榆白皮

果实（榆钱）：微辛、平。安神

榆叶

【方剂】 1 烧烫伤 榆白皮

HABITAT A deciduous tree, on river

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Tender leaves and fruit,

INDICATIONS Bark Eden

波罗蜜

[illegible]

【别名】[illegible] 木[illegible] [illegible] 牛[illegible] 牛子果

【学名】Artocarpus heterophyllus [illegible] 桑科 Moraceae

【植物形态】常绿乔木，高[illegible]15m，全株具乳汁。叶互生，厚革质，椭圆形或倒卵[illegible]长[illegible]15cm，全缘，[illegible]单性，雌雄[illegible]。雄花序产生[illegible]花被2，雄蕊1，雌花序生于树干上[illegible]枝上。聚花果[illegible]状，[illegible]2kg，外皮生有[illegible]似六角形的瘤状[illegible]种子长椭圆[illegible]。花期[illegible]3月。果期[illegible]

【生境分布】原产[illegible]度和马来西亚，我国广东、海南、[illegible]、云南、台湾、福建均有栽培。

【化学成分】果实含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、环木波罗烯酮、环木波罗烯酸、维生素C、胡萝卜素等。种子富含淀粉。

【食用价值】果实：聚花果，为大型水果，其肉质花被可生食，或[illegible]

[illegible]，有特殊蜜香味，能消暑解渴，补中益[illegible]。种子可煮食或[illegible]。叶水煎代茶饮，可治[illegible]不良、胃痛。

【药用价值】果实（波罗蜜）：甘、酸、平。止渴[illegible]酸酒[illegible]，[illegible]烦渴，食滞，酒醉[illegible]。外用治[illegible]。树脂（波罗蜜树液）：[illegible]治疗跌打痛、[illegible]。种子：补中[illegible]气。

【方例】1. 外伤：[illegible]波罗蜜叶适量[illegible]，捣敷患处。

构 树

[illegible]ommon Papermulberry · Papermulberry

【别名】 楮 谷树 纸桑树 [illegible]

【学名】 *Broussonetia papyrifera* (L.) Vent [illegible]

【植物形态】 落叶乔木，高可达18m。全株有[illegible]扁卵形，边缘有粗锯齿，叶上面粗糙，下面密生柔毛，叶柄长3～10cm，具长柔毛。[illegible]

【生境分布】 生于旷野村旁或杂树林中，也有[illegible]

【化学成分】 叶含黄酮苷、酚类、有机酸、鞣质。果实含皂苷（0.5%）、维生素B及油脂等。种子[illegible]31.5%，主含亚油酸、油酸、饱和脂肪酸等。构树属植株含构[illegible]

【食用价值】 雄花序和嫩叶经水浸泡后，可作蔬菜[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

蜜制或酿酒

【药用价值】 **树枝** 治风疹、目赤肿痛、小便不利。**树皮** [illegible] 气、血、[illegible]水时令满、[illegible]妇人血崩、筋骨酸痛。**皮部流出的乳汁** [illegible] 叶 [illegible] 雨子蠕虫 [illegible] **果实（楮实子）** [illegible] 治腰膝酸软、虚劳骨蒸、头晕目昏、目生翳膜、水肿胀满。**根或根皮** 甘、微寒 [illegible] 利湿、祛瘀 [illegible] 损伤 [illegible]

【方例】 1. 血痢血崩 [illegible]

[illegible] 水肿 楮实子6g、大腹皮9g、水[illegible]

[illegible] 肝热生翳、气[illegible]细点、小儿[illegible]眼 楮实子[illegible]

[illegible] 脱肛、[illegible]

HABITAT A [illegible] and in mixed forest.

DISTRIBUTION In most provinces of China.

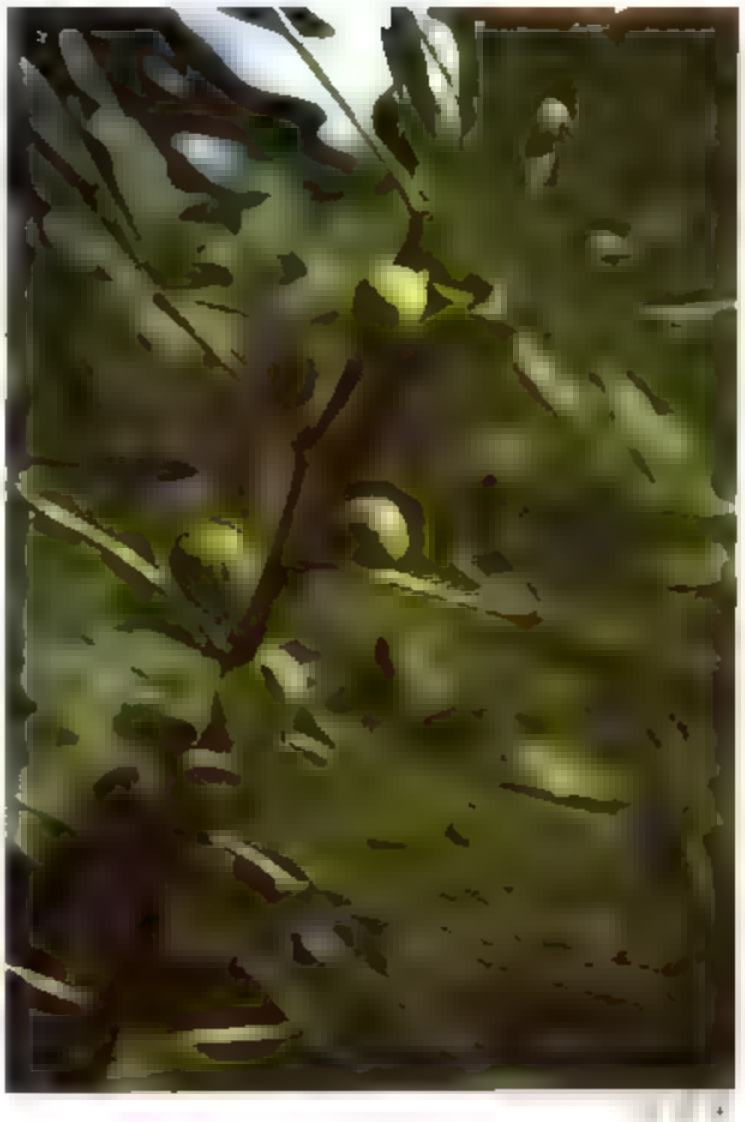
EDIBLENESS Staminate inflorescence and tender leaves can be [illegible] as vegetable or stearied with [illegible] after soaked. Mature [illegible] flower fruits tastes sweet and can be eaten raw or used to make wine.

INDICATIONS Branches: Rubella conjunctiva congestion and swelling, dribbling urination. Bark: Edema, cough, hematochezia, bleeding, arthralgia and myalgia. Latex: Edema and external use for tinea, dermatitis and insect bites.

无花果

Wuhuaguo

[illegible]



【别名】 蜜果、文化果、[illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 落叶灌木或小乔木，高可达12m，[illegible] 掌[illegible]，上面粗糙，下[illegible]花序[illegible]雄花：干花[illegible]内面上半部，雄蕊[illegible]瘿[illegible]，不正常雌花，花柱[illegible]，正常雌花生[illegible]，另[illegible]无花果、[illegible]、[illegible]、[illegible]

【生境分布】原产[illegible]生产长江流域[illegible]

【化学成分】果实含[illegible]粉糖化酶、脂肪酶、[illegible]酸、[illegible]酸、琥珀酸、[illegible]酸、[illegible]素A、维生素[illegible]、维生素B 0.03mg/100g鲜果、维生素[illegible]鲜果、维生素D、烟酸、叶酸和有抗癌作用的β葡聚糖等。

【食用价值】[illegible]营养[illegible]者食、孕食、酸[illegible]果F、糖果等。果实和瘦猪肉炖服，可防治食道癌。

【药用价值】**聚花果(无花果)**：甘，平。健脾[illegible]下泻，消肿，解毒。用于[illegible]疾、便秘、痔疮、咽喉肿痛、[illegible]水不足。外用[illegible]水煎先[illegible]研末调敷或吹喉。**叶**：内服治黄疸，外用治痔疮，肿毒。

【方例】1. 脾胃虚弱，消化不良：干无花果[illegible]成小粒，炒黄，加适量白糖，开水泡[illegible]适量[illegible]

2. [illegible]

4. [illegible]

HABITAT A deciduous shrub or [illegible] tree cultivated in most parts of China.

DISTRIBUTION Mainly in the Changjiang River valley and the south China.

EDIBLENESS Collective fruits nourishing [illegible] raw or processed [illegible] canned food, preserves, candies, [illegible] and drinks. The fig can improve digestion, strengthen the body resistance [illegible] and cure the cancer of esophagus.

INDICATIONS Collective Fruits: Poor appetite, indigestion, enteritis, dysentery, constipation, hemorrhoids, swollen and sore throat, carbuncle, scabies, insufficient of milk secretion, etc. Leaf: Icterus and external use for hemorrhoids, pyogenic infections.

薜荔

[illegible]

【别名】鬼馒头、木莲藤、[illegible]

【学名】*Ficus pumila* [illegible]

【植物形态】[illegible]异形，[illegible]长约2.5cm，[illegible]长3～9cm，雌株[illegible]。雄花花被片3，雄蕊[illegible]花果[illegible]约[illegible]cm，[illegible]9月。

【生境分布】[illegible]布于广东、广西、[illegible]江苏、安徽、浙江、湖南、湖北、四川等省区。

【化学成分】[illegible]醇、芦丁、β-谷甾醇、蒲公英甾醇乙酸酯[illegible]香树精乙酸酯、β[illegible]acetate等，还含一种凝胶样物质[illegible]牛乳葡萄糖、果糖及[illegible]糖。

【食用价值】[illegible]

【药用价值】聚花果（薜荔果、鬼馒头）[illegible]9～15g。茎、叶（薜荔藤）：酸、平。祛风、利湿、活血、解毒[illegible]

【方例】[illegible]

3. 到瘤尿：鲜薜荔果5个，切片，水煎服[illegible]

2次。

5 风湿痛 手脚关节不利 薜荔藤9～15g 水煎服

薜荔 3

HABITAT An evergreen climbing shrub on wall or rocks

DISTRIBUTION Guangdong, Guangxi Hainan, Fujian, Taiwan, Jiangx Jiangsu Anhui, Zhejiang, Hunan, Hubei and Sichuan Provinces

EDIBLENESS Put the syconium into a cotton bag, soak it in water, and rub it with hands to get mucilage and 5～6 hours hence bean jelly is coagulated which can clear away the febrile symptoms in summer

INDICATIONS Collective Fruit: Lack of milk secretion, amenorrhea chronic dysentery, bleeding hemorrhoids impotence and nocturnal emission. Stem and Leaf: Rheumatic pains, diarrhea dysentery, traumatic injury, boils and pyodermas

桑

Sang

Mulberry

【别名】桑树 家桑 白桑 桑叶

【学名】Morus [illegible] 桑科Moraceae

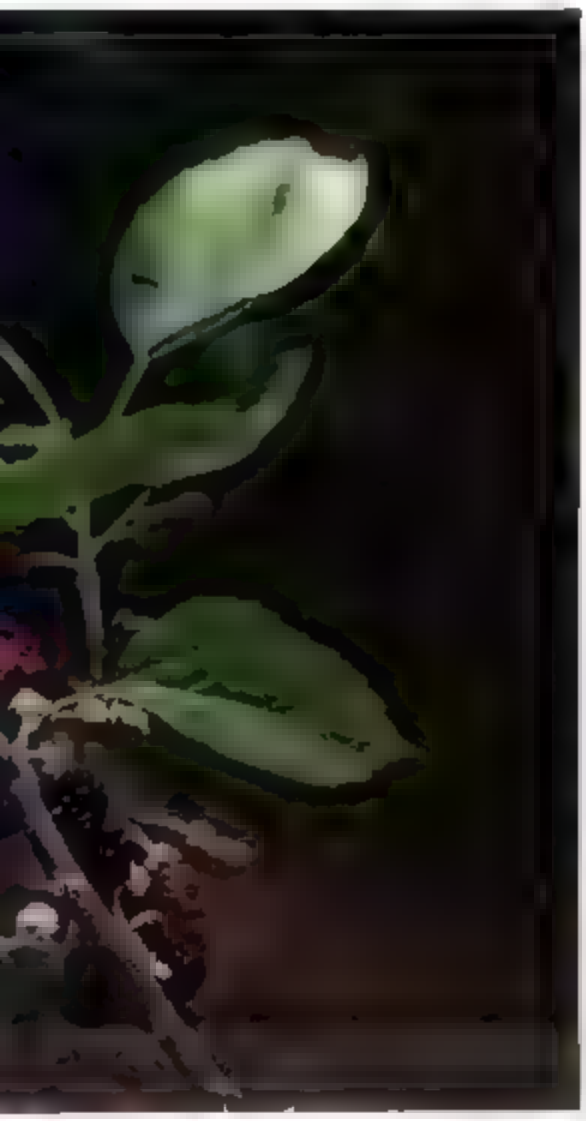
【植物形态】落叶乔木或灌木 高3～7m或更高 叶互生 卵形或卵圆形，长5～15cm 宽4～[illegible]cm 边缘有锯齿。花单性异株，柔荑花序腋生 雄花先早落 雌花序直立，雌花萼片4 子房上位 花柱二裂 聚花果（桑椹）熟时紫黑色 [illegible] 果期6月

【生境分布】常生[illegible]林 路旁。我国各地均有栽培

【化学成分】桑椹含[illegible]白质 脂肪、葡萄糖、果

糖、琥珀酸、酒石酸、枸橼酸、芦丁、维生素A、维生素B0.01mg/100g鲜重、胡萝卜素0.01mg/100g鲜重、烟酸等。种子含脂肪酸26%，油中主要成分为亚油酸，叶含β-谷甾醇、芦丁、槲皮素（quercetin）、天门冬氨酸、氯原酸、延胡索酸、黄酮苷、多种氨基酸、维生素C、胡萝卜素等。茎、根皮含黄酮类化合物桑皮素（mulberrin）等。

【食用价值】桑椹生食酸甜可口，营养丰富，也可蒸熟食或制成桑椹果酱、桑椹膏和桑椹酒饮用。常食桑椹有补肝益肾、养血明目作用。桑椹还能制成药膳食品，如桑椹与糯米煮粥（桑椹粥）不仅能益补肝肾，而且能增强胃肠蠕动，对年老体衰和患便秘的人很有裨益。桑叶可作保健茶，还可研成粉和入面粉中制成桑叶面或桑叶甜饼。



【药用价值】聚花果（桑椹）：甘、酸、寒，补血益阴，生津润燥。用于眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、贫血、便秘。**叶（桑叶）**：甘、苦、寒。疏散风寒，清肺润燥，清肝明目。用于风热感冒、肺热咳嗽、头痛头昏、目赤肿痛。**根皮（桑白皮）**：甘、寒。宣肺定喘，利水消肿。用于肺热咳嗽、水肿、尿少、脚气。**嫩枝（桑枝）**：苦、平。祛风湿，利关节。用于风湿肢节疼痛、四肢拘挛、高血压、脚气浮肿。

【方例】1. 风湿性关节炎：桑椹、紫黑色、50g，水煎服。

2. 头目眩晕：桑叶9g、菊花9g、枸杞子9g、决明子6g，水煎代茶饮。

3. 解酒醉：桑椹50—100g，捣汁饮。

4. 小便不利、面目浮肿：桑白皮12g、冬瓜皮15g、葶苈子4g，水煎服。

5. 糖尿病：桑白皮12g、枸杞子15g，水煎服。

HABITAT A deciduous tree usually found in mountain forests and roadsides.

DISTRIBUTION Cultivated throughout China.

EDIBLENESS Fruits, a tonic food, eaten fresh, steamed or processed into jam, paste and fruit wine. Gruel of mulberry with rice is a tonifying food for the people suffering from senile constipation.

INDICATIONS Mulberry Fruit: Vertigo and tinnitus, palpitation, insomnia, diabetes and constipation. Leaf: Cold due to wind-heat, cough, headache with halo, swelling and pain of the eyes, etc. Root Bark: Cough due to pulmonary inflammation, edema, oliguria and beriberi. Epicormic Twig: Rheumatic arthralgia, numbness of the extremities, hypertension, beriberi and dropsy.

啤酒花

【别名】

【学名】

【形态】

【生境分布】

【化学成分】

【药用价值】

【药用作用】 未成熟的绿色果穗

【方例】

HABITAT A d

originated

DISTRIBUTION

North Ch

Zhe,

Prov

EDIBLENESS

the

and da nty

the

the

enhances

and

can be drun

infused by

INDICATION

Fruit Inapp

abdom na

eurisy

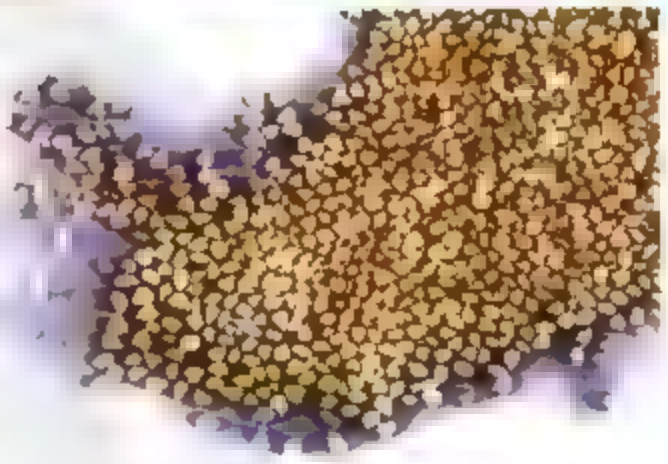
ysi

荞麦

【别名】

【学名】

【植物形态】



淡绿色或红褐色，有时生稀疏的乳头状突起。叶互生，叶片三角形或戟形，先端渐尖，基部心形或戟形，全缘，两面无毛或仅沿叶脉有乳头状突起；托叶鞘膜质，短筒状，顶端斜而平截，早落。花序总状或圆锥状，顶生或腋生；花被淡红色或白色，5深裂，裂片长圆形，雄蕊8，短于花被；花柱3，柱头头状。瘦果卵状三棱形，长4～7mm，黄褐色，光滑。花期5～9月。果期7～11月。

【生境分布】原产中亚，我国大部分省区均有栽培。有时逸生于荒地或路旁。耐旱、耐瘠薄土壤。

【化学成分】瘦果含淀粉达87%，含水杨酸（salicylic acid），4－羟基苯甲胺（4-hydroxybenzylamine），N-亚水杨基水杨胺（N-salicylidenesalicylamine）。种子含槲皮素（quercetin），槲皮苷（quercitroside），金丝桃苷、芸香苷（rutin）。邻－和对－β－D－葡萄糖氧基苄基胺（o and p-β-D-glucopyranosyloxy benzyl amine），油酸（oleic acid），亚麻酸（linoleic acid），及类胡萝卜素（carotenoid）和叶绿素（chlorophyll）。另外还含三种胰蛋白酶抑制剂TI1、TI2和TI4。

【食用价值】种子可磨面，作煎饼、汤饼、面条、粥糊等食品。

【药用价值】荞麦种子：甘，微酸，寒。健脾消积，下气宽肠，解毒敛疮。主治肠胃积滞、泄泻、痢疾、绞肠痧、白虫、带下、自汗、盗汗。

【方例】1. 慢性泄痢，妇女白带　荞麦炒后研末，水泛为丸。每服6g，每日2次。

2　治小儿火丹赤肿　荞麦面醋调敷之。

3　高血压、眼底出血、毛细血管脆性出血　鲜荞麦叶50～100g，藕节3－4个，水煎服。

4　偏正头痛　荞麦、蔓荆子等分，研末，以白酒调敷患处。

5　烫火伤　荞麦面炒黄色，以麻油调敷。

HABITAT An annual herb, growing on wasteland, roadside and barren soil

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS Powdered seeds are made into pancake porridge and noodles

INDICATION Seed　Diarrhea, dysentery, dry cholera, gonorrhea, gynecological and night sweats.

何首乌

(Heshouwu)

Tuber Fleeceflower

【别名】　首乌、铁秤陀、夜交藤

【学名】　*Polygonum multiflorum* Thunb.　蓼科 Polygonaceae

【植物形态】多年生缠绕草本，具肉质块根，其外皮黑色或紫黑色。叶片卵形，长4～9cm，宽3～5cm，顶端渐尖，基部心形，全缘；托叶鞘干膜质，抱茎。圆锥花序，花小，白色，花被5深裂，裂片大小不等；结果时外面3片背部有翅；雄蕊8，花柱3裂。瘦果椭圆形，有3棱。花期8～10月；果期9～11月。

【生境分布】生于山坡石缝、山脚阴处、篱边、路旁或灌丛中。分布于山西、河南、陕西、甘肃、湖北、江西、江苏、安徽、浙江、广东、贵州、云南和四川。

【化学成分】块根含蒽醌类化合物，主要为大黄素（emodin），大黄酚（chrysophanol），大黄素甲醚（physion）、大黄酸（rhein）、大黄酚蒽酮（chrysophanol anthrone）。又含

芪类化合物、没食子酸、儿茶精和β-谷甾醇等。

【食用价值】 块根可煮食，也可浸酒或制成糕点。煎汁与米煮粥，何首乌粥，能益肾抗衰，养肝补血。与百合、米煮粥，首乌百合粥，可作为冠心病人的药膳食品。与鸡肉、猪肝、鸡蛋等煮食有补肝益肾、健身延寿作用。何首乌与黑大豆加盐共煮（首乌盐黑豆）是我国民间用于固齿黑发的食疗验方。

【药用价值】 **块根（何首乌）**：苦、甘、涩，温。解毒，消肿，润肠通便。用于瘰疬疮痈、风疹瘙痒、肠燥便秘、高血脂症。用量6～12g。**藤茎（首乌藤，夜交藤）**：甘，平。养血安神，祛风通络。用于失眠多梦、血虚身痛、风湿痹痛、疥癣、风疹瘙痒。用量9～5g，外用适量，煎水洗或捣敷。

【方例】 1. 高血压，血管硬化：何首乌（蒸制）、山楂每日各15g，水煎，分2次服。

2. 心绞痛：何首乌12g，黄精12g，柏子仁9g，菖蒲6g，郁金6g，延胡索3g，水煎服。

3. 疥癣：首乌藤50～100g，水煎洗患处。

4. 贫血体弱，头昏眼花：何首乌15g，熟地黄15g，水煎服。

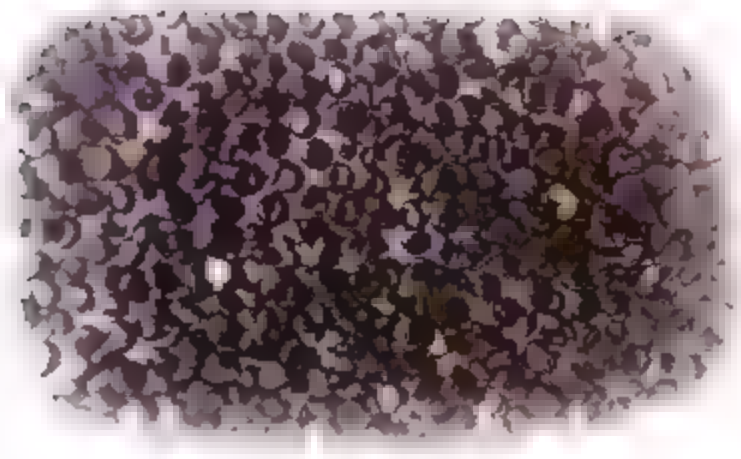
HABITAT A perennial twining herb, found on mountain slopes, along roadsides, and in shrubs.

DISTRIBUTION Shaanxi, Henan, Shanxi, Gansu, Hubei, Jiangxi, Jiangsu, Anhui, Zhejiang, Guizhou, Yunnan and Sichuan Provinces.

EDIBLENESS Root tuber, eaten cooked, soaked in wine, or processed into refreshments. The Gruel prepared with rice is a Chinese medicinal dietetic recipe for replenishing the vital essence and nourishing the blood. And the gruel of fleeceflower Root with lily bulb can be used as a dietetic supplementary for patients suffering from coronary heart diseases.

INDICATIONS Root Tuber: Scrofula, carbuncles, urticaria with itching, constipation and hyperlipaemia. Vine Stem: Insomnia, dream-disturbed sleep, general aching due to blood deficiency, rheumatic arthralgia, tinea infection, urticaria and pruritus of the skin.

红草



【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

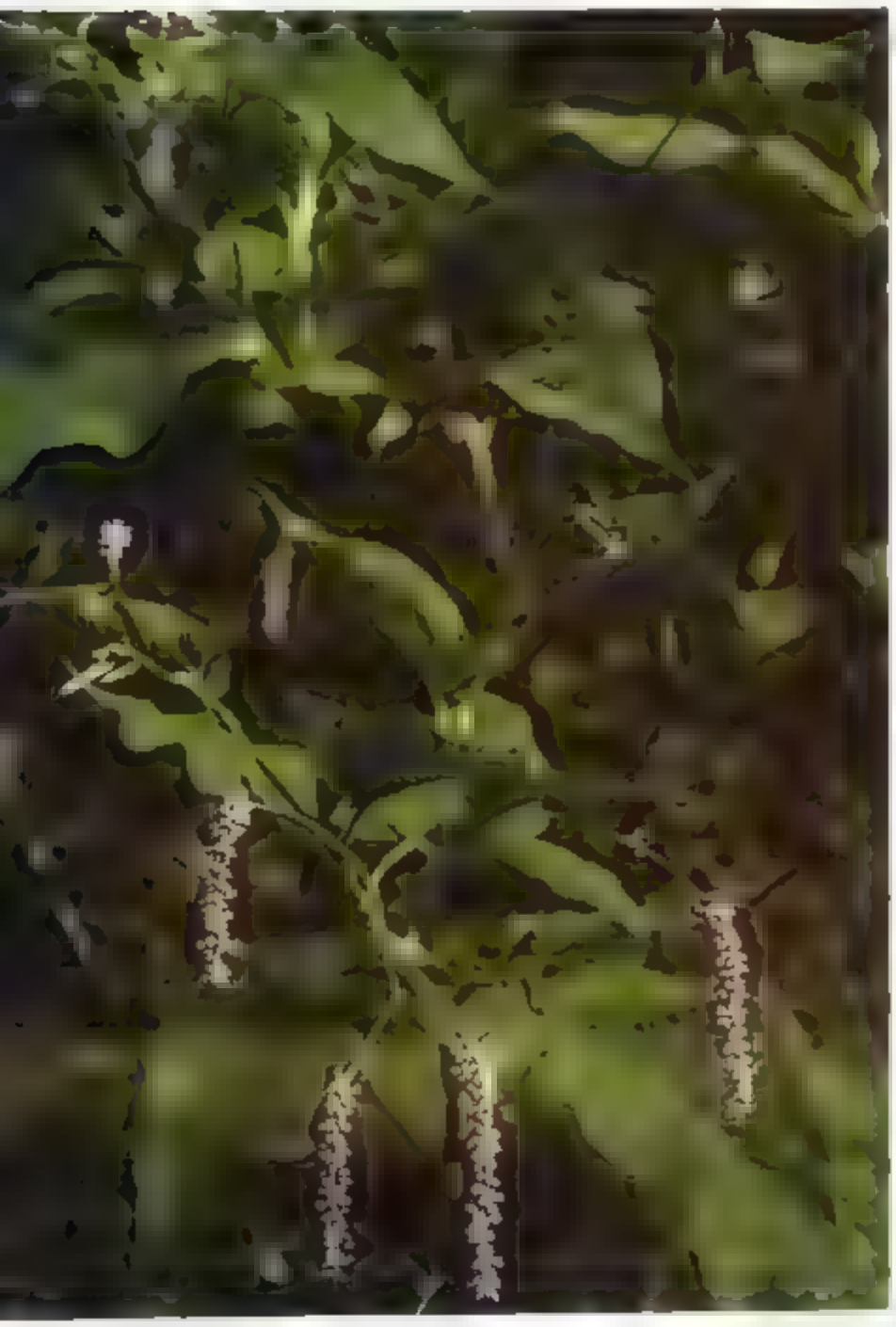
【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】全草

果实（水红花子）

【方例】



HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

羊蹄

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】**根（羊蹄）**[illegible]**叶（羊蹄叶）**[illegible]

【方法】[illegible]

血，板减[illegible]

15g 水煎服

1对[illegible]量[illegible]

令饭捣烂敷

[illegible]

马齿苋

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】一[illegible]

HABITAT A perennial herb growing wild in moist places, mountains and along roadsides

DISTRIBUTION Jiangsu, Anhui, Shandong, Zhejiang, Jiangxi, Fujian, Taiwan, Hubei, Hunan, Guangdong, Guangxi and Sichuan Provinces

EDIBLENESS Young [illegible] as a vegetable [illegible] or uncooked. Root rich in starch, used for preparing wine

INDICATIONS Root: Constipation, melena due to intestinal affection, epistaxis, hematemesis, sore throat, chronic hepatitis, jaundice, dysfunctional uterine bleeding, purpura, decrease in platelets, [illegible], carbuncles, hemorrhoids and traumatic injury. Leaf: Constipation, infantile malabsorption and malnutrition, conjunctival congestion, [illegible]

8月。果期7～10月

【生境分布】 生于田间、路旁、荒地，遍布全国。

【化学成分】 全草含糖类、蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、B、B、C、类胡萝卜素、多巴胺（dopa）、多巴酸（dopamine）、甜菜碱（betaine）、草酸、草酸盐、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖、氨基酸、果糖、蔗糖、生物碱、强心苷、黄酮等，还含多酚、去甲肾上腺素（noradrenaline）、ω-3-聚不饱和脂肪酸及其盐。

【食用价值】 嫩叶或全草可食用，多者食[illegible]在沸水中煮后，[illegible]粉蒸食或作糕团内馅用，用马齿苋[illegible]

疗菜肴，如马齿苋炒瘦猪肉既青香味美，又可[illegible]结核病。马齿苋煮大米粥是慢性疾病和慢性肠炎患者食疗佳品，此外，因马齿苋中富含ω-3脂肪酸，常食可降低血胆固醇，防治冠心病。

【药用价值】 全草：酸，寒，清热解毒，凉血[illegible]，止痢。可用于[illegible]痢疾，痈肿，疔疮，丹毒，[illegible]，痔血，糖尿病，蛇虫咬伤，外[illegible]。

【方例】 1.痢疾：马齿苋60g，扁豆花9g，水煎加红糖服。

2.白带：鲜马齿苋捣汁液60g，生鸡蛋2[illegible]，蛋黄。将蛋白与马齿苋汁液搅和，开水[illegible]。

3.急性阑尾炎：马齿苋60g，蒲公英[illegible]。

4.痈肿：[illegible]，马齿鲜品[illegible]。

5.[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]。

HABITAT An annual fleshy herb, wild in fields and wastelands.

DISTRIBUTION Throughout all parts of China.

EDIBLENESS The whole herb, an edible wild vegetable, made into salads or stuffing for dumpling and pastries. Stewed with pork to prepare a good Chinese medicinal recipe for pulmonary tuberculosis. The gruel of purslane is used for the supplementary treatment of chronic enteritis and chronic dysentery.

INDICATIONS Whole Herb: Enteritis, dysentery, boils and pyodermas, eczema, erysipelas, metrorrhagia, morbid leucorrhea, hemorrhoidal bleeding, diabetes, snake and insect bites, etc.

落葵

Malabar Nightshade　Red Vinespinach

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

各地均有栽培。

【化学成分】每100g嫩茎叶含水分92.7g，蛋

【食用价值】

人食用更能精力充沛、防病强身，亦应用于

食少、消渴水肿、便秘、便血、腰膝酸软、

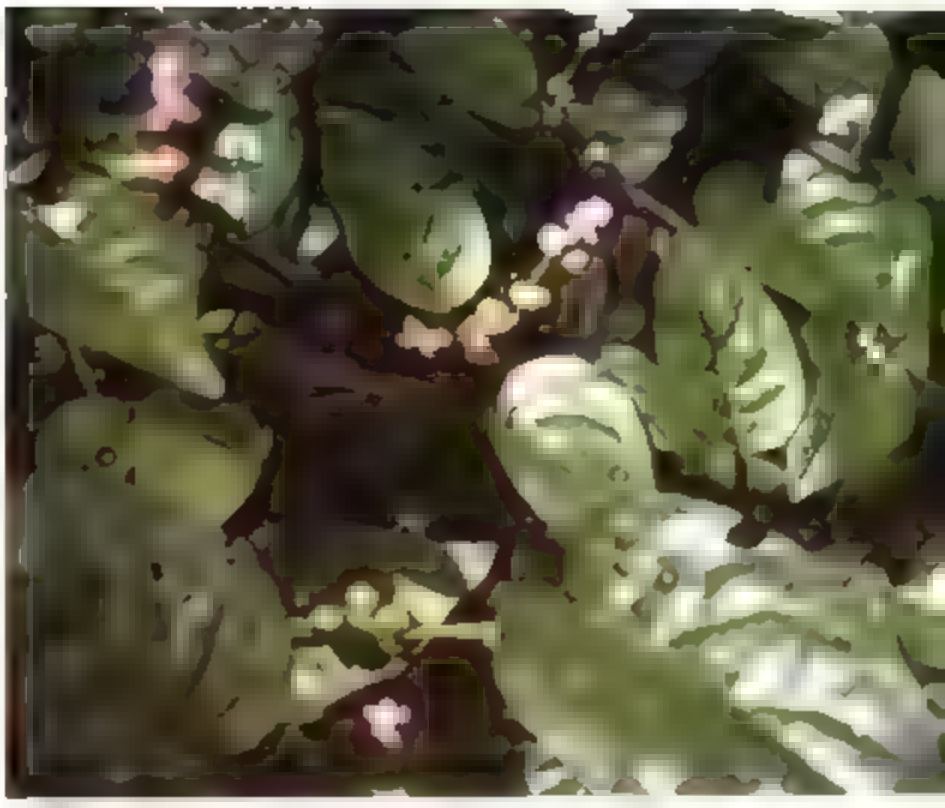
【药用价值】茎、叶：酸、寒。清热、滑肠、凉血、解毒。主治大便秘结、小便短涩、便血、

根：用于风湿性关节炎。花汁：

种子

和蜂蜜

【方例】



1个或老母鸡1只（去头、脚、内脏）和水

HABITAT

DISTRIBUTION　Originated from tropical regions of Asia and now cultivated in

EDIBLENESS　Whole herb, a thickening and pliable vegetable, eaten stir-fried or made into soup, stewed with

food-dy

INDICATIONS　Leaf: Constipation, Hard

Rheuma

菠菜

Common Spinach· Spinage

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

Chenopodiaceae

【植物形态】一年生或越年生草本，全株无毛。幼根带红[illegible]叶互生，基生叶和茎[illegible]较大，戟形或三角状卵形，茎上部叶渐次变小，[illegible]叶为披针形[illegible]花排成成穗状花序[illegible]腋生[illegible]，伸出[illegible]被，无花被，子房[illegible]苞片内，小苞片顶端[illegible]齿，花柱线形[illegible]果卵形，两侧扁，包于2个增大硬化的小苞片[illegible]6月。果期6月。

【生境分布】原产伊朗。全国各地均有栽培。

【化学成分】[illegible]肪0.2g，碳水化合物2g[illegible]钙[illegible]mg，磷[illegible]硫胺素0.04mg，核黄素[illegible]抗坏血酸31mg，[illegible]及多种氨基酸。此外，[illegible]维生素B[illegible]α-生育酚（α[illegible]（hyperoside），[illegible]（astragalin）[illegible]等多种甾醇类，昆虫变态激素[illegible]（hydroxy-methylumazin）等[illegible]菠菜皂苷A、B（Spinasaponin A、B）、磷脂酰[illegible]（phosphatidylch[illegible]等

【食用价值】菠菜为常见蔬菜之一，富含胡萝卜素、各种维生素、氨基酸等营养成分，有助于[illegible]提高对癌症的抗[illegible]能力，[illegible]素，[illegible]可和[illegible]肉类、[illegible]适于高血[illegible]老年性便秘、[illegible]等患者食用。[illegible]草酸、[illegible]草酸[illegible]

【药用价值】带根全草：[illegible]养阴、止血、敛阴、润燥，用于[illegible]

及其

5饮、大便湿滞。果实（菠菜子）：微辛甜，微[illegible]

【方例】[illegible]菠菜子、黄芩、黄连、[illegible]

[illegible]菠菜、[illegible]根[illegible]10g，胡萝卜[illegible]

仙人掌

【别名】

【学名】

【植物形态】

HABITAT An annual herb originated from Iran

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China

EDIBLENESS Whole herb [illegible] vegetable, containing a plenty of carotene, vitamins and amino acids, can improve human immunologic function and moisturize skin. It can be stir-fried and made into soup with cod, cod or pork liver and porridge with rice for hypertension, constipation and bleeding of piles. Spinage should be scalded before use because of the abundant oxalic acid which combines with calcium in other foods to produce the precipitation of calcium oxalate

INDICATION Whole Herb Epistaxis, hematochezia, scurvy, diabetes and constipation. Seed. Improving eyesight and digestion

束之下，早落，花黄色，长达7～8cm，单生或数朵丛生于扁化茎顶部边缘，雄蕊多数，数轮排列，花药2室，雌蕊1，花柱白色，圆柱形，通常中空，柱头6裂，浆果，肉质，卵圆形，长5～7cm，紫红色，被刺硬毛，种子多数。

【生境分布】 原产南美洲，我国南方有露地栽培，或已成为归化种。多生于村边石上、海岸沙滩等处。我国中部、北部省区多为盆栽。

【化学成分】 茎含槲皮素、3-葡萄糖苷、树脂、酒石酸、蛋白质。果实含蛋白质、糖类。种子含脂肪油。花含异鼠李素和槲皮素的苷等。

【食用价值】 仙人掌及其花均可作菜，亦可捣汁饮用。将仙人掌捣烂后投入水缸中，有净水作用。仙人掌炒牛肉、猪肚能行气活血，健脾益气，可治年久胃痛。仙人掌、白糖、蜂蜜、糖桂花少许共炖食，能润肠健胃、润肺止咳。

【药用价值】 **根及茎** 苦，凉，清热解毒，散瘀消肿，健胃止痛，镇咳。用于胃、十二指肠溃疡，急性痢疾，咳嗽。鲜品用量10～60g，外用鲜品适量，捣烂敷患处。用于流行性腮腺炎，乳腺炎，痈疖肿毒，蛇咬伤，烧、烫伤。**花** 止吐血，益肠胃。**果实** 甘，平，补脾健胃，益腰力，除久泻。鲜品用量15～30g。**浆汁凝结物** 微甘，[illegible]，使血，持血，喉痛，疖肿，用量[illegible]，外用适量，捣敷。

【方例】 1. 流行性腮腺炎：鲜仙人掌适量，绞汁涂患处，每日2～3次。

2. 胃脘久痛：仙人掌10～60g，加猪肚或炖服。

3. 痈疖肿痛：鲜仙人掌适量，去外面刺针切烟，炖肉服，外用仙人掌捣烂，敷患处。

4. 急性菌痢：鲜仙人掌[illegible]～60g，水煎服。

5. 痔疮出血：仙人掌与甘草煎服。

HABITAT A shrub grows wild in stony cracks on waterbesides villages or sand beach.

DISTRIBUTION Originated from South America, cultivated outdoor in South China and potted in Middle and North China.

EDIBLENESS Stem and flower: a vegetable, used to make dishes and press juice for drink. Pounded Cactus is able to purify water.

INDICATIONS Root and stem: Gastric and duodenal ulcer, acute dysentery and cough; externally for parotitis, mumps, snakebite and burn. Flower: Hematemesis. Fruit: Diarrhea, juice: Severe palpitation, hematochezia, bleeding resulted from hemorrhoid, laryngalgia and furuncle.

辛夷

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

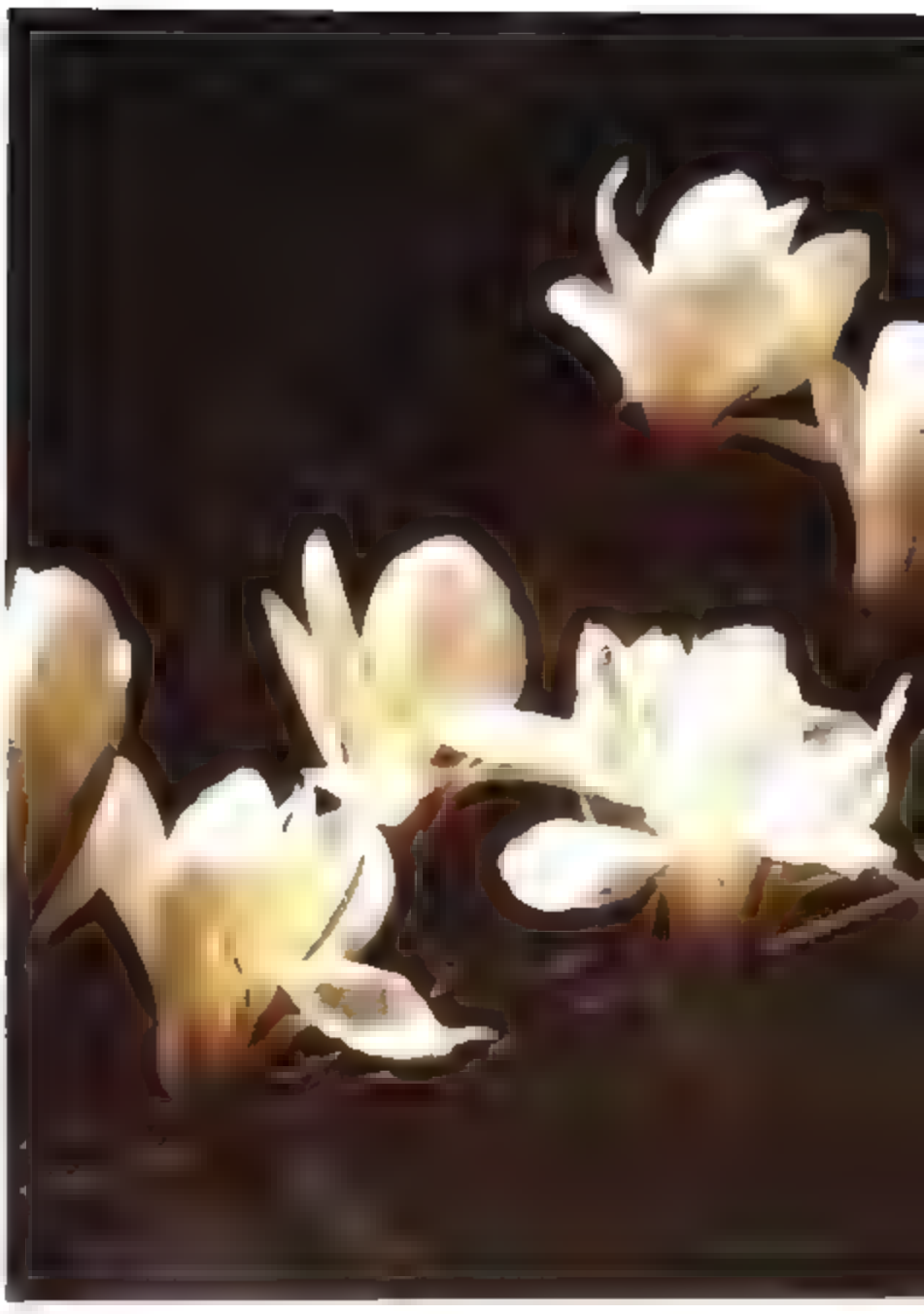
【生境分布】[illegible]

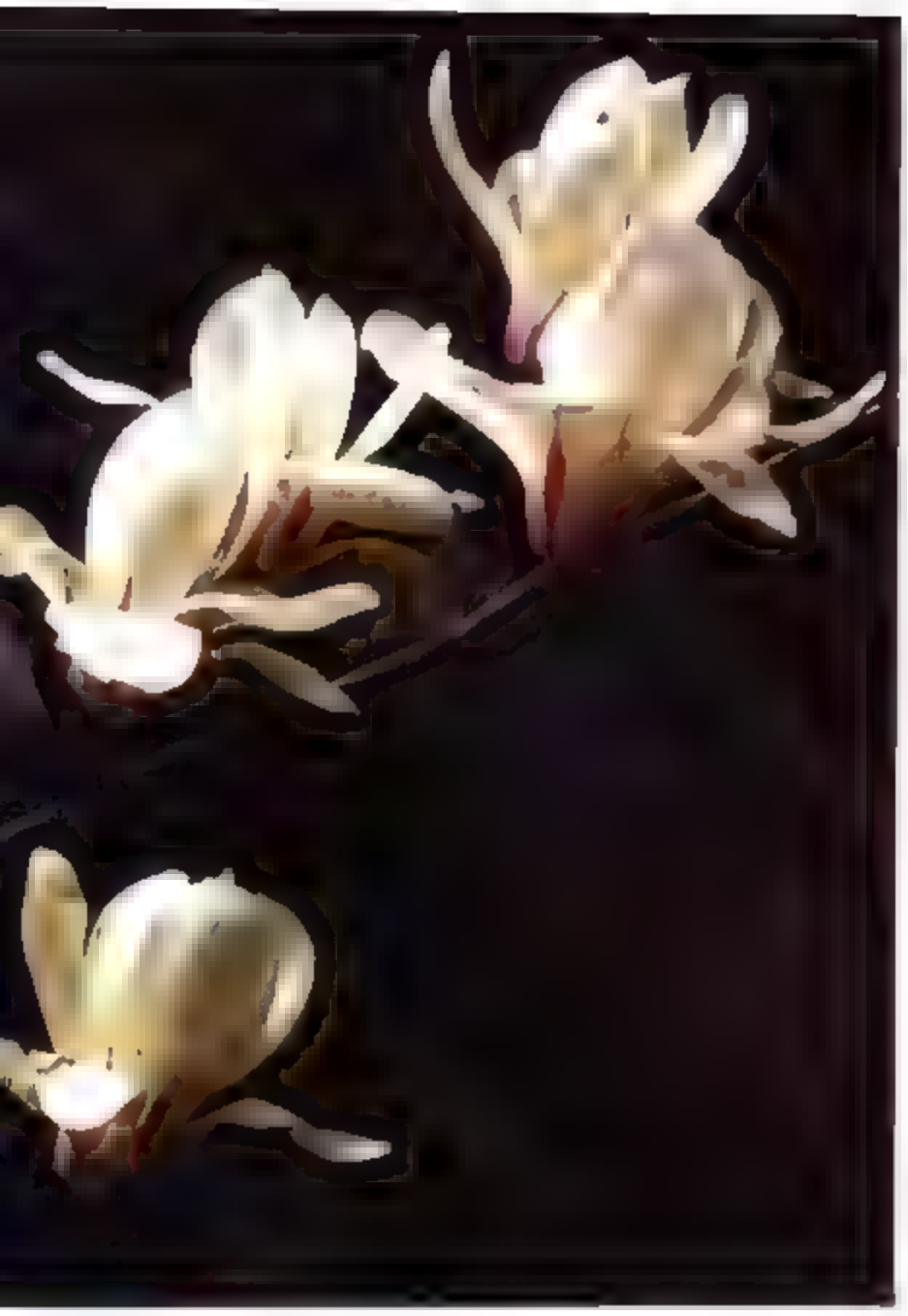
【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】花蕾（辛夷）[illegible]

【方例】[illegible]





五味子

WUWEIZI

Chinese Magnolia vine

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

HABITAT A deciduous tree, growing on the [illegible]

DISTRIBUTION [illegible] in China, mainly [illegible]

EDIBLENESS [illegible] meals [illegible] soup [illegible] The soup prepared with [illegible] of Wuwei Magnolia [illegible] and nutritious.

INDICATIONS [illegible] most [illegible] inflammation [illegible] that [illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

味子醇 schizandrol 等挥发油

【食用价值】五味子嫩叶入沸水稍焯透 [illegible] 拌调料，食用此菜 [illegible] 切瘤强人体免疫功能。五味子叶也可以鸡蛋 [illegible] 叶汤 [illegible] 营养不良等 [illegible] 五味子叶烘皮 [illegible] 补中益气功效 [illegible] 用于糕点、点心、酿酒果 [illegible] 格瓦斯、果酱果冻 [illegible] 叶尚可泡茶

【药用价值】果实 酸 温 敛肺 滋肾 生津 收汗 涩精 止泻 固精。治肺虚喘咳 [illegible] 梦遗滑精 [illegible] 久泻久痢 [illegible] 口干作渴 [illegible] 解酒毒 [illegible] 研究证明，五味子 [illegible] 力和脑力 降低肝炎患者 [illegible] 酶作用

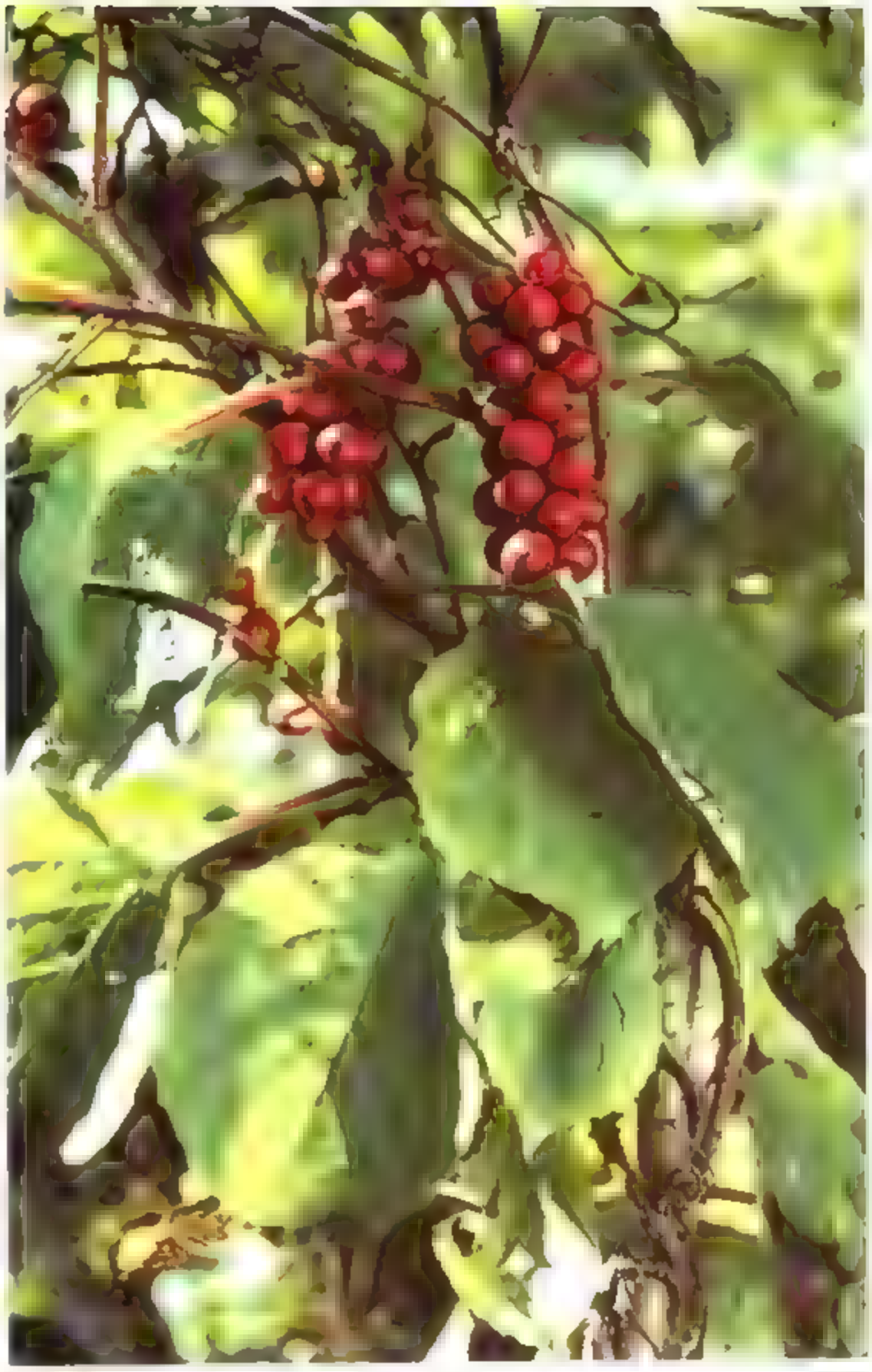
【方例】1 肺寒咳嗽 [illegible] 200g 甘草 [illegible] 干姜 [illegible] 各150g 五味子 [illegible] 服

2 热伤元 [illegible] 肢体倦怠 [illegible] 不 [illegible] 人参15g 五味子 [illegible] 各 [illegible] 煎服

3 神经衰弱 [illegible] 15g 酸枣 [illegible] 各6g [illegible]

4 低血压性休克 五味子，烘干研成粉 [illegible] 3g，每日3次

5 慢性气管炎 五味子、麻黄、当归、补 [illegible] 半夏各1g 水煎服



HABITAT A deciduous woody vine, twisting on other plants in mixed woods

DISTRIBUTION [illegible] the northeast and the north of China

EDIBLENESS Tender leaves, an edible vegetable, eaten stir-fried with eggs or pork. Fruits, made into wine, juice, tea and jam

INDICATIONS Fruit. Tachypnea due to deficiency of the lung hepatitis, night sweat, spermatorrhoea and dysentery

八角茴香

(Bajiao Huixiang

Truestar Anisetree· Aniseed

【别名】八角、大茴香、[illegible]

【学名】*Illicium verum* Hook. f. – 木兰科 Magnoliaceae

【植物形态】常绿乔木，单叶互生，革质，[illegible]钝开，全长椭圆形，[illegible] 1.5cm，宽2～3cm，全缘，下面密被柔毛，花常生于叶腋，花被多数，[illegible]，雄蕊15～18，心皮[illegible]，分离，花柱短，柱头[illegible]，蓇葖成熟时红棕色，种子扁卵形，棕色有光泽，第一次花期[illegible]，果期[illegible]月，第二次花期在第一次果期之后，第二次果期为翌年2～3月。

【生境分布】生长于土壤疏松的亚热带和热带山地，我国广西、福建、广东、云南、贵州、台湾等地有野生或栽培，印度、越南等地也产。

【化学成分】果实含挥发油（茴香油），约5%，脂肪油约22%，蛋白质、树脂等。茴香油的主要成分有茴香醚（anethole，含量占80%～90%）、甲基胡椒酚（methylchavicol）、茴香醛（anisaldehyde）、茴香酸（anisic acid）、茴香酮（anisyracetone）、蒎烯、水芹烯、柠檬烯、1，8桉叶素、黄樟醚、3，4-甲基烯丙基-对-丙烯基苯醚，叶含挥发油约1%，主要成分为茴香醛及茴香醚。种子含脂肪油。

【食用价值】果实（八角茴香）是优良的食品调味香料，常用于卤味、腌制肉、蛋、豆类制品，又是“五香粉”的主料之一。用作佐料烹饪，可减少鱼、肉的腥味，增加香味，增进食欲。又是烧制五香茶叶蛋、五香豆腐干的必用香料。八角茴香由常用作饮料、肉类、酒类、糖果、水果糕、蜜饯、口香糖的香料或添加剂，用红糖水调服，角枫子能去风寒腹痛。用香由草煮，八角蛋白可治高血压痛。用黄酒冲服，八角细末可治寒疝腹痛。

【药用价值】果（八角茴香）：辛、甘，温。温肾散寒，理气止痛。治胃寒呕吐、寒疝腹痛。

肾虚腰痛、干湿脚气、食欲不振等。茴香油在[illegible]克萨隆 的主要原料。

【方例】1. [illegible]乳香少许，水煎服。

2. 腰痛如刺 八角茴香[illegible]食前温酒下。外以糯米7[illegible]盛 拎于痛处

[illegible]人小便皆秘 [illegible]15g，八角茴香[illegible]7个 [illegible]

【附注】[illegible]Smith、野八角 [illegible]红茴香 henry [illegible]食可引起中毒甚至死亡[illegible]

蜡 梅

(Lamei)

Wintersweet

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]梅科 Caly[illegible]

【植物形态】[illegible]端渐尖或急尖 基部圆或宽楔形，椭圆状[illegible]色或淡黄色，蜡质半透明 内层小，有爪，基[illegible]

【生境分布】[illegible]

HABITAT An evergreen tree growing wild in shady and moist mountains [illegible] cultivated

DISTRIBUTION Fujian, Guangdong Guangxi, Yunnan, Guizhou and Taiwan Provinces of China

EDIBLENESS Seed and its oil are the common-used condiments for cooking

INDICATIONS Fruit Abdominal pain lumbago due to kidney deficiency nappetence, etc

[illegible]

【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】花蕾 [illegible]

根及茎 [illegible]

[illegible]

【方例】[illegible]

HABITAT A deciduous shrub cultivated or wild

DISTRIBUTION In the south regions of the Yellow River valley mainly in Jiangsu Zhejiang Hubei Sichuan and Shanxi Provinces

EDIBLENESS Flower an edible spice used to prepare flower tea for drinking or to make dishes

INDICATIONS Flower Bud Summer heat and dizziness measles whooping cough etc Root and Stalk Asthma cough due to overwork stomachache and traumatic injury

阴香

Yinxiang

Burmann Cinnamor

【别名】[illegible]

【学名】[illegible] B [illegible] 樟科 Laura[illegible]

【植物形态】[illegible] 腋内无腺体。圆锥[illegible]白色[illegible]均被柔毛。能自[illegible]月[illegible]

【生境分布】[illegible]分布广[illegible]建等地[illegible]

【化学成分】[illegible]桂皮醛[illegible]

【食用价值】树皮[illegible]

【药用价值】树皮（阴香皮 土桂皮）[illegible]散寒[illegible]腹胀[illegible]根[illegible]叶[illegible]

【方例】[illegible]

[illegible]胃痛 阴香根皮[illegible]水前服[illegible]水前服 或[illegible]

[illegible]外伤出血 阴香皮适量 研[illegible]

【附注】本种[illegible]香 burma[illegible]

HABITAT An evergreen tree, growing [illegible] among underbrush [illegible] banks, sometimes [illegible]

DISTRIBUTION In Guangdong, Guangxi [illegible]angxi, Zhejiang and Fujian Provinces

EDIBLENESS Bark, a season[illegible]ng, cut into smal[illegible] pieces or ground into powder for cooking [illegible]ken and so on

INDICATIONS Bark: Anorexia, abdominal [illegible]stension and pain, diarrhea, rheumatism [illegible] [illegible]dermas [illegible]ries Root [illegible]rrhea [illegible] trouble and abdomina[illegible] [illegible]ster[illegible] Leaf: Dysentery and external [illegible]se for pruritus of skin

肉桂

Ròuguì

Cassia Bark Tree Cassia Chinese Cinnamon

【别名】 玉桂、木桂、桂树、桂

【学名】 *Cinnamomum cassia* Presl.－樟科 Lauraceae

【植物形态】 常绿乔木，高10－15m，[illegible]被色。幼枝有不规则的四棱，[illegible]枝、[illegible]、花序均被灰黄色绒毛。叶互生或近对生，革质，[illegible]栖稍膨大，[illegible]20cm，宽4－4.5cm，全缘，具离基3出脉，[illegible]真绿色，[illegible]微被柔毛，[illegible]锥花序腋[illegible]花[illegible]花被[illegible]能白绿[illegible]花[illegible]卵形。果实椭圆形，径约1cm，熟时暗紫色，基部有浅杯状的宿存花被。花期6－8月。果期9－12月。

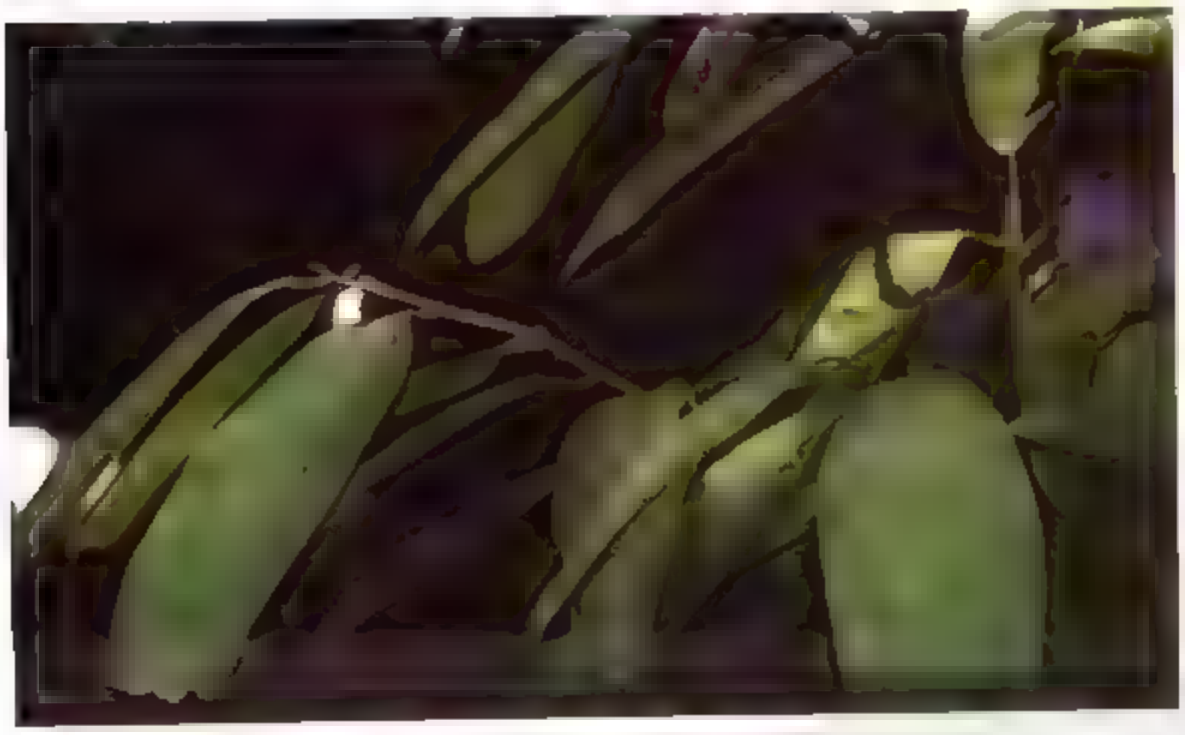
【生境分布】 [illegible]我国多有栽培，[illegible]等地。

【化学成分】 树皮含挥发油，桂皮油[illegible]的主要成分为桂皮醛(cinnamicaldehyde)，并含少量乙酸桂皮酯(cinnamylacetate)、乙酸苯乙酯(phenylethyl acetate)、乙酸桂皮酯(cinnamyl acetate)、桂皮酸乙酯(ethyl cinnamate)、苯甲酸苄酯(benzyl benzoate)、苯甲醛(benzaldehyde)等。此外，尚含有鞣质、粘液质、树脂等。

【食用价值】 树皮为著名的食品调味香料，用于增香肉类、糕点、饼干、罐头、腌渍的风味。桂油用于清食品、香精配料。[illegible]药物制剂原料。

【药用价值】 干皮（肉桂）[illegible]辛、热，[illegible]品中

补阳，散寒止痛，[illegible]脉，[illegible]真阳不足，[illegible]真虚[illegible]真腰痛[illegible]真遗精[illegible]食减便溏，经痛经[illegible]不收，肉桂不宜久煎，外[illegible]。嫩枝（桂枝）辛、甘、温，[illegible]散表，温通经脉，助阳化气。主治风寒感[illegible]脘腹冷痛，血寒经[illegible]节痹痛，四肢厥冷，痰饮水肿，小便不利，心悸。



【方例】 1.胃腹冷痛，虚寒泄泻：肉桂1.5g，研末，温开水送服。

2.肾虚咳喘，遗尿，尿频：桂附地黄丸（肉桂、熟附子、泽泻、丹皮各3g，熟地黄12g，山茱萸、山药、茯苓各6g）水煎服，或

川 桂

ch chuan nnamomum

【别名】

【学名】

【植物形态】

HABITAT

growing in b

【生境分布】

【化学成分】

DISTRIBUTION

【食用价值】

ED BLENESS

tem

mater

preparat or

INDICATION

【药用价值】 **树皮** 辛、甘、温。

6 - 9g 外用适量研粉调敷患处

【方例】

射液 一日注射二次 患者是相

研粉外敷

HABITAT A high evergreen tr

wildly on mountain slopes or in forests or cultivated

DISTRIBUTION In Sichuan Guangdong, Guang

Hunan Guizh

Prov

EDIBLENESS Stem branch leaf and fruit contain

be

Meanwh

condiment for cooking

INDICATIONS Bark Wind-cold pathogen, rheumatism

of stomach, dysm

and

trau

fracture

月桂

(Yuegui

Grecian Laurel

【别名】

【学名】 *Laurus nobilis* L.

【植

互生，革质，长椭圆形或披针形，先端锐尖，基部

1，子房1室，浆果

【生境分布】 原产地中海一带，我国浙江、江苏、福建

【化学成分】 叶与果实含芳香油，主要为芳樟醇、丁香酚、α-蒎烯、香叶醇等。种子含脂肪油25%，其中

肉种碱（actinodaphnine）和无根藤碱（launob

【食用价值】

可作食品，肉

香味

并

【药用价值】果实（月桂子）

等。树皮果实 [illegible] 痛 [illegible]
女痛经，有时代 [illegible]
效较弱

【方例】 [illegible]

[illegible] 豚鱼中毒 [illegible]

3 风湿 麻痹 月桂 [illegible]

4 牙痛 取月桂根皮 [illegible]

5 胃脘寒痛 月桂 [illegible]

HABITAT An evergreen tree , cultivated

DISTRIBUTION Originated from the Mediterranean region and now cultivated in Zhejiang, Jiangsu, Fujian, Shanghai and Taiwan Provinces of China

EDIBLENESS Leaves, a flavoring agent used for cooking meat in meat products and canned foods antisepsis and antibacterial agents The volatile oil extracted from its leaves and fruits are used to savor the drinks and preserved vegetables

INDICATIONS Fruit Rheumatism, rheumatoid arthritis, common cold, balloonfish poisoning and external use for ringworm infection and sores The Oil Extracted from Bark and Fruit Neuralgia, abdominal pain, rheumatic arthralgia and menorrhalgia

狭叶山胡椒

Xiaye shanhujiao)

Narrow leaf Spicebush

【别名】 鸡婆子 [illegible]

【学名】 *Lindera* [illegible]

【植物形态】落叶灌木或 [illegible]
叶互生，近革质 椭圆状披针形或椭圆形
[illegible] 宽1.5～3.5cm，背面脉上被柔
[illegible]

【生境分布】 [illegible] 安徽 [illegible] 南
[illegible] 山东等地

【化学成分】 叶含 [illegible] 主要为香叶醇
[illegible]

细叶小檗

(Xive xiaobo)

Poiret Barberry

【别名】针[illegible]

【学名】[illegible] Berberidaceae

【植物形态】落叶灌木，高1～2m。枝有刺、槽及疣状突起[illegible]披针状匙形，顶端急尖，渐尖或短刺尖，基部渐狭，无柄[illegible]

【生境分布】生于[illegible]林缘灌丛中[illegible]分布于吉林[illegible]内蒙古[illegible]北和山西等地。

【化学成分】[illegible]小檗胺 berberine

【食用价值】茎[illegible]者可作食用，清香可口[illegible]提取食用香精的原料[illegible]

【药用价值】枝、叶和根[illegible]行气、祛风、消肿。用于荨麻疹、腹痛、风湿骨痛、痈肿、瘰疬。用量1[illegible]9g，外用研末[illegible]敷。

【方例】1 腹痛：狭叶[illegible]50g，水煎服。

2 脚癣：狭叶[illegible]水煎服。

3 瘰疬：狭叶[illegible]者鸡蛋食。

4 荨麻疹：鲜狭叶山胡椒叶适量，捣烂敷患处。

5 感冒：狭叶[illegible]25g，水煎服。

HABITAT A deciduous small tree or shrub, growing in thickets and thin woods.

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Anhui, Jiangxi, Hunan, Hubei, Guangdong, Guangxi, Hebei and Shandong Provinces.

EDIBLENESS Stem, branch, leaves, fruit and root, rich in volatile oil, a raw material to extract edible essence. It is fragment and delicious to be cooked with eggs.

INDICATIONS Branch, Leaves and Root: Urticaria, abdominal pain, rheumatic arthralgia, carbuncles and scrofula.

【食用价值】

【药用价值】 根或茎皮

【方例】

【附注】

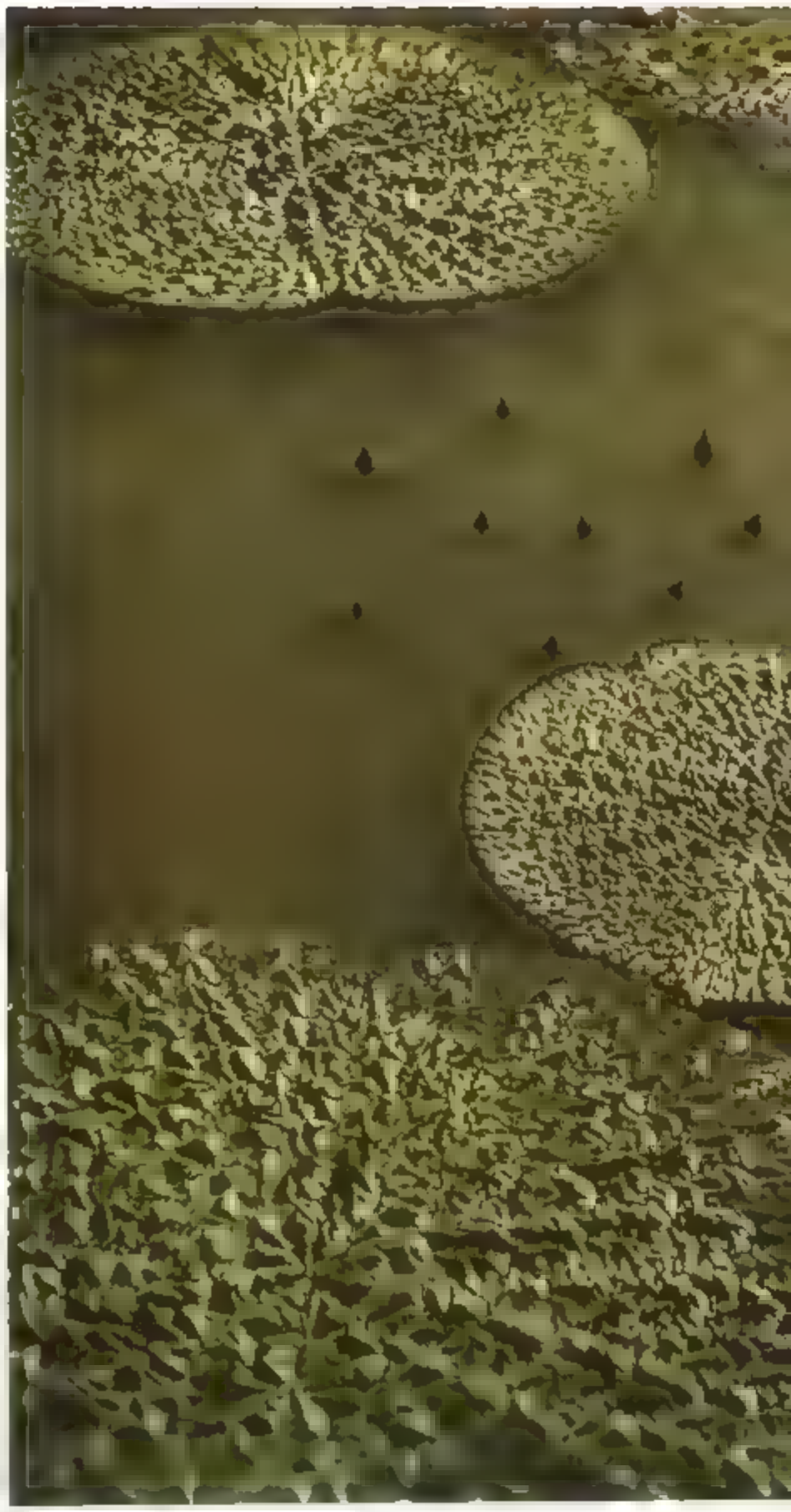
HAB TAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

NDICATIONS

芡



【别名】芡实、鸡头米、芡米、鸡头莲、鸡头苞子、鸡嘴莲

【学名】*Euryale ferox* Salisb - 睡莲科 Nymphaeaceae

【植物形态】一年生大型水生草本，全体多刺。叶[illegible]厚革质，圆形或箭[illegible]形，大型者[illegible]130cm，边缘向上折，上面[illegible]绿色或灰绿色，多皱褶，下面紫色。叶柄和花梗多刺。花单生于花梗顶端，部分露于水面。萼片4，披针形，[illegible]数，紫红色，排成数[illegible]，花药内向，子房下位，8室，嵌[illegible]紫红色，外面[illegible]，内面每室[illegible]。种子球形[illegible]。花期6-7月，果期8-10月。

【生境分布】生于[illegible]大部分省区有分布。主产华东、东北、华北、华中及西南地区。

【化学成分】[illegible]脂肪油，维生素B、B、C，烟酸，胡萝卜素，钙，磷[illegible]

【食用价值】[illegible]食[illegible]值[illegible]烧[illegible]蒸熟，冷却后加入适量酿酒酵母，使其发酵[illegible]菜。取其葵科[illegible]鲜美。

【药用价值】种仁（芡实，芡仁）：甘，涩[illegible]精，[illegible]叶[illegible]根[illegible]白[illegible]

【方例】1 脾胃[illegible]化[illegible]莲子，小伸生[illegible]芡实，金樱子[illegible]

[illegible]1，红枣18g，猪[illegible]子1对，水煮[illegible]

4 遗精，滑精：芡实、枸杞子各12g，[illegible]骨脂、韭菜子各9g，牡蛎24g（先煎），水煎服。

5 白带：炒芡实、炒山药各30g，盐黄柏，车前子各9g，白果6g，水煎服，每[illegible]

HABITAT An annual aquatic herb cultivated in ponds and lak[illegible]

DISTRIBUTION In most parts of China mainly in East, North-east, North and [illegible]

EDIBLENESS The kernel can be made into white and de cious starch for ed b[illegible] or prepared into canned food, beverages and other foodstuffs. Smashed Kernel [illegible]re steamed to make Euryale Ferox Kernel Wine. The underground stem and tender leaf can be eaten as [illegible] off skin, can be made into delicious [illegible]kles.

NDICATIONS Seed: Spermatorrhea [illegible] incontinence, [illegible] obstruction [illegible] Leaf: Retent in of placenta, hematemesis. Stem: Thirsty [illegible] Root: Hernia, gynecological [illegible]rrhea, innom nate [illegible]ing.

莲

(Lian)

Lotus· Hindu Lotus

【别名】荷花、莲花

【学名】*Nelumbo nucifera* Gaertn - 睡莲科 Nymphaeaceae

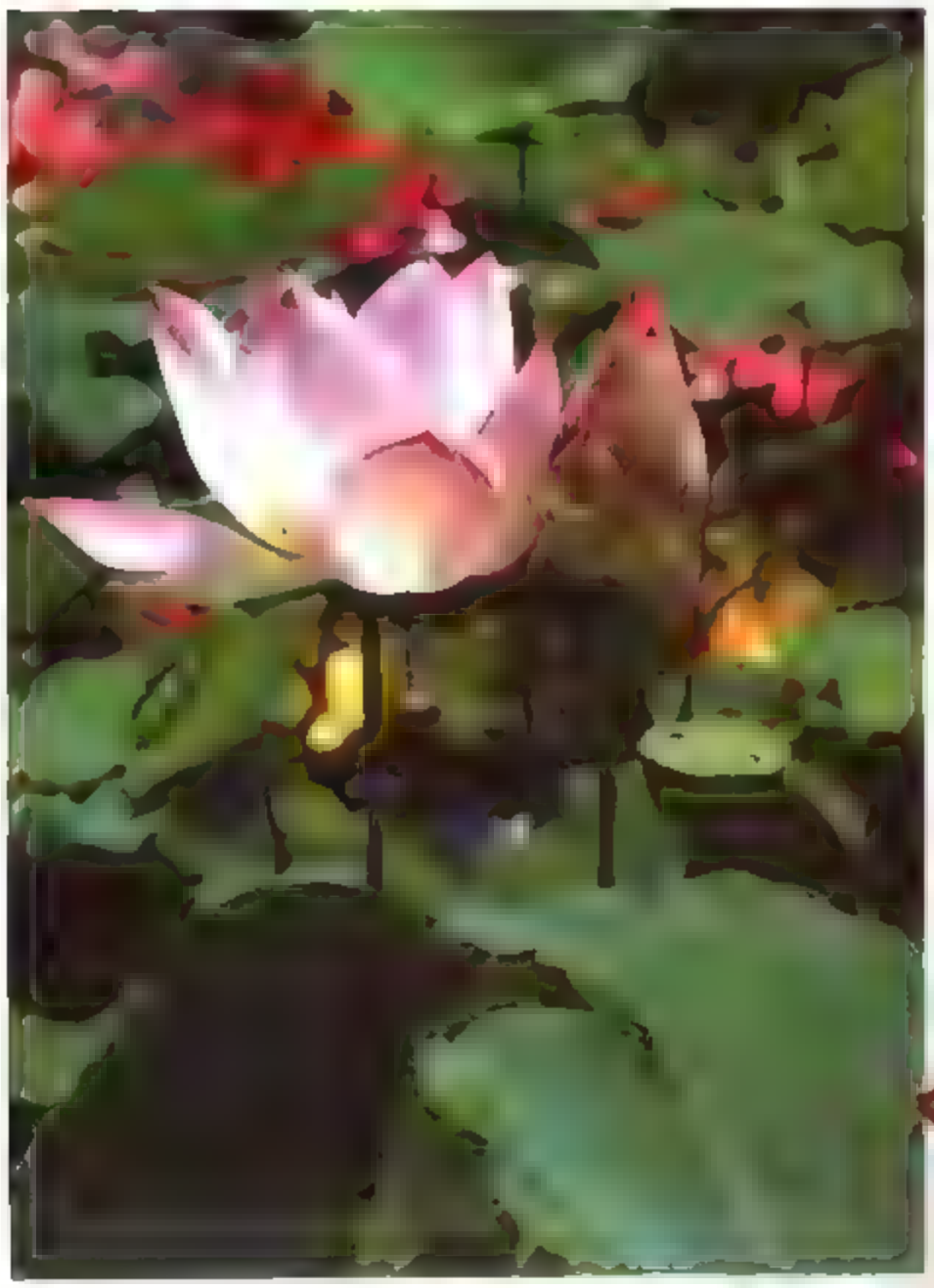
【植物形态】多[illegible]色，有节，节上生须根，中有孔道。叶盾状圆形，直径可达90cm，叶柄常有刺，[illegible]径10－25cm，花瓣多数，红色、粉红色或白色，[illegible]数，心皮多数，嵌生于大而半顶的[illegible]肉质坚果，果皮[illegible]

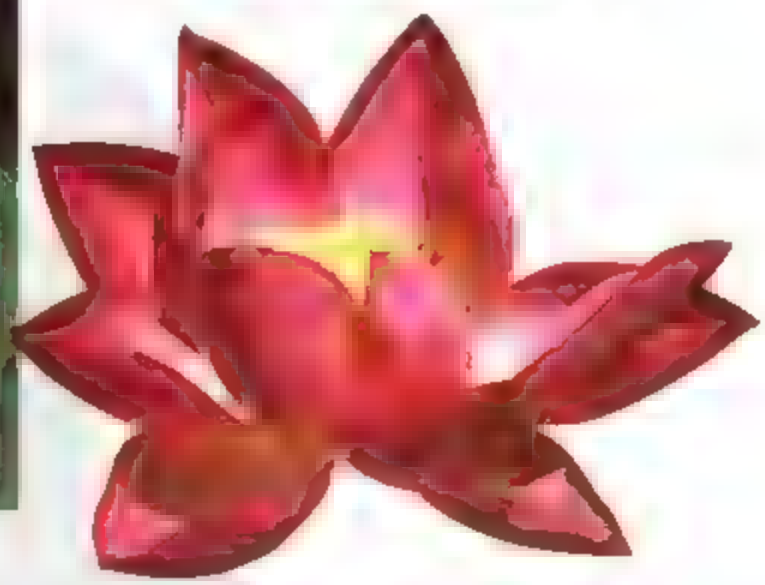
[illegible]花期[illegible]月，果期[illegible]月。

【生境分布】多栽植于池塘、水田中。全国[illegible]也还有野生。

【化学成分】根状茎（藕）含蛋白质、脂肪、[illegible]棉子糖、水苏糖、蔗糖、维生素B、B、C、[illegible]棉子糖、[illegible]、磷、维生素B、[illegible]胡萝卜素、[illegible]、莲心碱[illegible]碱、荷叶碱、[illegible]碱[illegible]类荷叶苷（nelumi[illegible]）、[illegible]等。

【食用价值】[illegible]莲子粉粥能补脾肾、祛病强身。莲子糯米、红糖煮粥（莲子糯米粥）[illegible]女腰酸带下。[illegible]荷叶[illegible]如荷叶粥、荷叶绿豆[illegible]降脂降压。荷叶[illegible]可





减肥降压。荷叶洗净后还可作为卤味熟食的包装材料

【药用价值】 **藕节** 甘、涩、平。用于咳血、吐血、衄血、便血、尿血、血崩。**莲子及莲肉** 甘、涩、平。补脾涩肠，益肾固精。用于虚烦不眠、多梦、遗精、尿频、久痢、虚泻、食欲不振。**成熟或落入淤泥中的果实(石莲子)**：甘、涩、平。用于呕吐、泻痢。**种子中的绿色幼叶及胚根（莲子心、莲心）**：苦、寒。用于心烦、口渴、遗精、目赤肿痛、高血压。**雄蕊（莲须）** 用于遗精、遗尿、白带、崩漏。**成熟花托（莲房）**：用于瘀血、腹痛、血崩、便血、尿血

【方例】 1. 心烦、多梦、遗精消渴：莲子（去心）连皮生嚼食，每次5～10枚。

2. 高血压，头昏，失眠：莲心3g，炒酸枣仁12g，远志6g，水煎服

3. 鼻衄不止：鲜藕节捣汁饮，并滴鼻中

4. 急性胃肠炎：鲜嫩藕1500g，捣烂取汁分2次用沸水冲服

HABITAT A large perennial aquatic herb cultivated in ponds and paddy fields

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Rhizome eaten raw, or squeezed to get juice as beverage, or prepared into lotus root starch, preserves and sweetened lotus root and used to cook various Chinese dishes. Seeds eaten fresh or cooked, or made into preserves cakes, pastries and dishes, known as Eight Treasure Rice Pudding, which are considered as a tonic. Leaves, cooked into various medicinal gruels and can be ground up a as substitute of tea for the treatment of hypertension and obesity

INDICATIONS The Node of Rhizome: Haemoptysis, haematemesis, nose bleeding haematuria and metrorrhagia. Seed: Vexation, insomnia, dreaminess, nocturnal emission, urination frequency, chronic dysentery, chronic diarrhea and poor appetite. Tender Leaf and Radicle of Seed: Fidgetiness, excessive thirst, nocturna emission, swelling and pain of the eyes, and hypertension. Stamen: Nocturna emission, enuresis, leucorrhoea and metrorrhagia

萍蓬草

(Pingpengcao)

Dwarf [illegible]owlily

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】根状茎似藕而[illegible]食用，味如栗，[illegible]

【药用价值】根状茎(萍蓬草根)[illegible]失调。种子(萍蓬草子)[illegible]

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

睡 莲

【别名】

【学名】

Nympha

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 根状茎

花

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

ED BLENESS

INDICATIONS

蕺菜

【别名】鱼腥草、狗腥草、狗耳菜、臭菜、[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]腥臭味。地下茎横生[illegible]色，单叶互生，[illegible]植株花序顶生或与[illegible]蕺菜由3个雄部合生的心皮组成，蒴果[illegible]裂。花期5～7月。[illegible]

【生境分布】生于背阴山地、林缘[illegible]地草丛中。分布于长江流域及以南各省[illegible]

【化学成分】全草含挥[illegible]癸醛（decanoyl acetaldehyde）、甲基壬酮[illegible]

[illegible]及脂肪油、蛋白质[illegible]钾、矿酸[illegible]

【食用价值】[illegible]

[illegible]

[illegible]

【药用价值】带根茎的全草（鱼腥草）辛、寒，清热解毒、[illegible]。用于扁桃体[illegible]、肺炎、肺脓疡、气管炎、[illegible]、痢疾、水肿、淋病、白带、痈肿、疮疖、脱肛、湿疹、丹毒等。

【方例】[illegible]肺痈吐脓吐血：鱼腥草、大蓟、侧柏叶等份

[illegible]物服

2. 细菌性肺炎：[illegible]鸭跖草、半枝莲各30g，[illegible]麦根、虎杖根各15g，[illegible]个别人有强烈的胃肠道反应。

3. [illegible]腹泻：鱼腥草15g，炒山药6g，炒白术5g，茯苓6g，[illegible]

4. 热淋、白浊、白带：鱼腥草24～30g，水煎服。

5. 急性肠胃炎：鱼腥草30～60g，水煎服。

胡椒

(Hujiao)

Black Pepper

【别名】 [illegible]白胡椒、黑胡椒、[illegible]

【学名】 [illegible]per[illegible]n[illegible]grum L.　胡椒科 Piperaceae

【植物形态】 常绿藤本，[illegible]节略膨大。叶革质，阔卵[illegible]全缘，基[illegible]5脉，叶柄长1.5～3cm，上面具[illegible]槽。花单性异株或异性，穗状花序腋生，长[illegible]cm，花[illegible]无花被，雄蕊2，花丝短，雌蕊子房[illegible]无花柱，柱头[illegible]有毛。浆果球形，红色。花期4[illegible]，果期[illegible]年4月。

【生境分布】 生长于荫蔽的树林中。[illegible]布热带、亚热带地区，我国华南及西南地区有引种栽培。

【化学成分】 果实含胡椒碱（Piper[illegible]）、胡椒酰胺（piperc[illegible]de）、胡椒[illegible]碱（[illegible]havicine）、胡椒新碱（piperanine）等多种生物碱。[illegible]含挥发油，油中主要含向日葵素（piperonal）、二氢蒎烯醇（hydrocarveol）、氧化石竹烯（caryophyllene Oxide）、隐品酮（[illegible]ryptone）、胡椒酮（pipertone）、反－松香芹醇（trans-minocarveol）等。

【[illegible]】 胡椒具强烈辛辣芳香气味，为我国广泛应用的调[illegible]，有增进食欲、助消化、增加菜肴香味和去鱼虾腥味等作用。胡椒和糯米、葱白、红枣煮粥，空腹温热食用，能温中健胃、助火散寒，用于中焦虚寒、胃痛腹痛、呕吐清水、大便溏泄、食欲不振等。白胡椒炖猪[illegible]，[illegible]用于胃寒、心腹冷痛、吐清口水、虚寒性胃、十二指肠球部溃疡等患者食用。

【药用价值】 果实（胡椒）：[illegible]热、[illegible]散寒、下气止痛、止[illegible]、[illegible]解毒。用于脘腹冷痛、肠寒泄泻、食欲不振、反胃[illegible]

HABITAT　A perennial herb in the shady mountainous regions borders of forests, fields and moist grasslands.

DISTRIBUTION　The Yangtze River Valley, South China.

EDIBLENESS　Tender rhizome, a vegetable cooked with the pork lungs to clear away heat and stop cough, or with chicken to relieve inflammation and remove toxic substances. Prepared with ginseng, milkwort(polygala) root and earthworm for giving up smoking.

INDICATIONS　Whole Herb with Rhizome: Tonsillitis, pulmonary abscess, pneumonia, and heat type dysentery.

呕吐、中鱼虾毒等，但阴虚及胃有[illegible]用可治小儿哮喘、龋齿疼痛、湿疹[illegible]

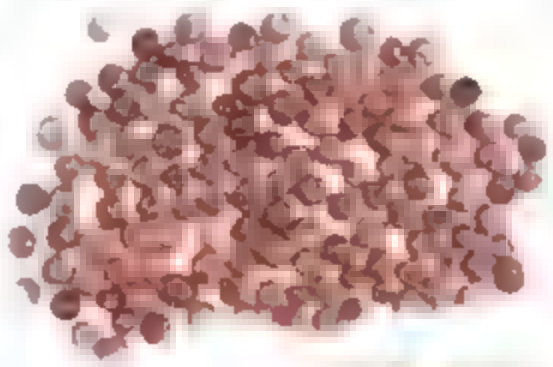
【方例】 1 反胃吐食 胡椒1g（研末）、生姜30g（微煨水煎去滓[illegible]

2 霍乱吐泻 胡椒50粒、绿豆150粒[illegible]服。

3 [illegible] 胡椒10粒[illegible]洗患处，每天一次

4 心绞痛 胡椒49粒、乳香3g[illegible]女用当归，酒下

5 [illegible]10%，白酒10%。把胡椒浸于白酒内一周后过滤使用涂冻伤处



HABITAT An evergreen vine, cultivated in the tropics and subtropics

DISTRIBUTION In the South and Southwest China

EDIBLENESS Fruit, a flavouring condiment

INDICATIONS Fruit Stomachache, dyspepsia inappetency, nausea, diarrhea, vomit and detoxifying food poisoning External use for weaning asthma decayed tooth eczema and ch[illegible]

软枣猕猴桃

（Ruanzao mihoutao）

Bower Actinidia· Tara Vine

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【形态特征】[illegible]

【生境分布】生于[illegible]处。分布于[illegible]

【化学成分】 果实含维生素C 15－90mg/100g鲜重 碳水化合物 1%－8% 有机酸[illegible]素A、烟酸 果胶质[illegible]及色素。全草含猕猴桃碱（actinidine）

【食用价值】 果实色、香、味具佳可生食 也可加工成糖水罐头、果[illegible]蜜饯等 还可酿酒，出酒[illegible]花提取精油，供糖果，食[illegible]果实加白糖煮[illegible]身体抗病能力，益寿[illegible]

【药用价值】 根、叶（猕猴梨）[illegible]用于[illegible]良、[illegible]、腹[illegible]黄[illegible]、[illegible]性关节痛。果实（软枣子）甜、[illegible]

【方例】 1. 黄疸：猕猴梨根30g，茜草15g，淡竹[illegible]

[illegible]

4. [illegible]杨梅根各60g，[illegible]草根各15g，水煎服。

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

ED BLENESS [illegible]

INDICATIONS [illegible]

猕猴桃

(Mihoutao)

Yangtao Actinidia

【别名】 藤梨、羊桃、猴子梨、野洋桃、毛桃子。

【学名】 *Actinidia chinensis* Planch.－猕猴桃科 Actinidiaceae

【植物形态】 落叶木质藤本。幼枝及叶柄密生[illegible]，叶互生，纸质，圆形[illegible]，b杂成聚伞花[illegible]，花期6月，果期[illegible]。

【生境分布】 生于林内和灌木丛、山坡或林缘[illegible]，[illegible]南亦有[illegible]栽培。

【化学成分】 果实含糖、蛋白质、[illegible]、有机酸、色素、维生素C、维生素B、猕猴桃碱、[illegible]、钾、磷、钠、镁、硫

等多种矿物质，[illegible]

24%及蛋白[illegible]

【食用价值】果[illegible]作果酱、果脯、罐[illegible]实用沸水浸烫[illegible]

【药用价值】果实[illegible]化不良、食欲不振、[illegible]烧烫伤等。**根及根皮**[illegible]丝虫病、淋巴结核、[illegible]。**叶**[illegible]

【方例】1. [illegible]

2. [illegible]服用3次，每次[illegible]

3. [illegible]

[illegible]

4. [illegible]

【附注】[illegible]维生素A[illegible]果也可食[illegible]

HABITAT A [illegible] growing in forests, [illegible] mountains.

DISTRIBUTION [illegible] originated from south regions [illegible] and cultivated in Hebei [illegible]

EDIBLENESS Fruit eaten raw or made into jam, jelly, preserved fruit and wine.

INDICATIONS Fruit: Promotes thirst, disease, smallpox, fever, dyspepsia, inappetence, vomiting, jaundice, haemorrhoids, etc. Roots and Cortex of roots: Hepatitis, dysentery, rheumatoid arthritis, sores, etc. Leaves: Scald and external use for burning.

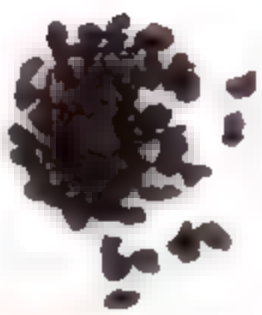
茶

Cha

Chanoki (Ja)

【别名】

【学名】



【植物形态】常绿灌木，高1－3m，叶互生，薄

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

[illegible]

油菜

Youca

Bird Hap

【别名】 芸苔、红油菜、青菜

【学名】 *Brassica campestris* L. 十字花科

【[illegible]】 [illegible]

被白粉，并常带有明显的蜡粉。基生叶提琴状分裂或有齿，[illegible]，基部抱茎，基生叶无柄，[illegible]有皮状齿，基部心形，耳状抱茎。圆锥状总状花序 [illegible]

鲜黄色，[illegible]，[illegible]，[illegible]和 [illegible] 6月 [illegible]

【生境分布】 全国各地广[illegible]

HABITAT: An evergreen shrub [illegible] wild [illegible]

DISTRIBUTION: [illegible] the [illegible]

EDIBLENESS: The tender leaves or bud [illegible] expressed from seeds can be used as edible o[illegible]

INDICATIONS: [illegible] Leaf: Mental fatigue, diarrhea, enteritis, oliguria. Root: Rheu[illegible], heart disease, psoriasis, externa[illegible]

【化学成分】 嫩茎叶含蛋白质、脂肪、胡萝卜

【食用价值】

【药用价值】 茎叶（芸苔）

种子（芸苔子）

【方剂】

HABITAT

DISTRIBUTION

ED BENES

INDICATIONS

包心菜

(Baoxincai)

Cabbage

【别名】卷心菜

【学名】*Brassica*

十字花科 Cruciferae

【植物形态】

【生境与分布】

【化学成分】嫩茎、叶含蛋白质、脂肪、糖、

维生素A、B、B、B、C。全草含葡萄糖

-3-乙酸

xazolidone)、维生素U。

烯丙酯

烯烃-2-硫代吡

【食用价值】

【药用价值】地上部分（甘蓝）

【方例】

子煮汁饮。

菜榨汁 每

HABITAT A biennial herb, cultivated

DISTRIBUTION In all part

EDIBLENESS Ter

stir fried or made it

pickles with other subs

INDICATIONS Wh

stomach and duodenum

荠菜

Shepherd s purse

【别名】榭菜、地米菜 [illegible] 香荠菜 [illegible] 菜

【学名】*Capse a bursa* [illegible]

十字花科 Cruc [illegible]

萼4片 花瓣4枚 白色 4强雄花 基部有绿色腺体 雌蕊1 子房 角状 短角果 扁三角形 花期 [illegible] 果期5－7月

【生境分布】生于田边、路旁、田野及庭园等处 全国各地均有 [illegible] 安徽 上海 [illegible] 等地有栽培

【化学成分】全草含草酸 酒石酸 苹果酸等有机酸 精氨酸 [illegible] 脯氨酸 蛋氨酸 [illegible] 酸 [illegible] 草酸 [illegible] 内含葡糖 [illegible] 糖 乳糖 [illegible] 葡萄糖 [illegible] 糖 侧金盏花醇 adonit [illegible] 等糖 [illegible] 素 维生素B B [illegible] C [illegible] 橙皮苷 [illegible] 本 [illegible] 槲皮素 [illegible] 槲皮素-3-甲醚 棉花皮素六甲醚 (gossypetin hexamethyl ether)、香叶木苷(diosmetin)、刺槐乙素(robinetin)等黄酮 [illegible] 碱、乙酰胆碱、酪胺、马钱子碱 [illegible] 碱 [illegible] e)、黑芥子苷(sinigrin) [illegible] β－谷甾醇和丰富的蛋 [illegible] 科 [illegible] 含脂肪油和烯丙基芥子油

【食用价值】[illegible] 味清香甘甜 [illegible] 炒食，或作汤羹 [illegible] 菜粥等。荠菜 [illegible]

【植物形状】一年生或二年生草本，高20－40cm。茎直立，绿色分枝较多。根生叶丛生，放射状铺于地面，羽状深裂，边缘有不规则缺刻或锯齿 茎生叶长圆形或披针形，基部耳形抱茎，叶两面生有细柔毛 总状花序 花

【药用价值】 全草

【方例】 1. 鼻出血、牙龈出血：鲜菜菜60 -

水前服

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

菜 服

【学名】

【植物形态】

【食用价值】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】 鲜根

利尿，止吐 止血。煮熟的根 [illegible] 下气消食 [illegible] 叶（莱菔叶） [illegible] 种子（莱菔子） [illegible] 痰下气 [illegible] 治消化不良 腹胸张满 腹泻 咳嗽、气喘。

【方例】 1 口腔溃疡 萝卜汁500ml，频频含漱

[illegible] 萝卜500 g 包丝 绞汁 分2次[illegible]

3 痢疾有积，[illegible] 白芍10g，大黄3g [illegible]

4 咳嗽气喘，痰涎壅盛 [illegible] 黄去皮 研细末）30 g [illegible] 分2次送服

5 戒烟 白[illegible] 入少许白糖 [illegible]

HABITAT An annual or biennial herb cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Root, an important vegetable, eaten raw or stir-fried and made into salads, soup, and juice, or stewed with beef mutton or pork Tender leaves, a green vegetable stir fried Seeds, used to cook gruel with rice or extract edible oil

INDICATIONS Fresh Root· Thirst dryness vomit hemoptysis Cooked Root Expediting assimilation dispersing phlegm [illegible] moistening intestines to relax the bowels. Leaf. Improving digestion regulating [illegible] promoting digestion and [illegible] phlegm and dyspepsy abdominal distension diarrhea cough and asthma

萝卜

（Hanca

Rorripa

【别名】 [illegible]

【学名】 [illegible]

【形态】 [illegible] 下部叶匙形，羽状 [illegible] 小，上部叶无柄 [illegible] 皮合成，柱头单一。长

角果条形，长2 [illegible]mm，宽1 [illegible]1.5mm，[illegible]薄膜质透明，种子多数，卵形，褐色，花期[illegible]月，果期[illegible]月。

【生境分布】 生路旁草丛、[illegible]边、屋角、[illegible]中。分布于我国华东、华中、[illegible]、华南各地。

【化学成分】 全草含蒲[illegible]素（rorl[illegible]n）、蒲[illegible]酰胺（rorlanmide）、[illegible]含有机酸、黄酮类、微量生物碱、[illegible]子油脂肪油。

【食用价值】 嫩茎叶可作蔬菜炒食、[illegible]汤、也可与鱼[illegible]蛋[illegible]。

【药用价值】 全草：甘、[illegible]、寒。清热、利尿、[illegible]咳、祛风湿、[illegible]。主[illegible]感冒发热、咽喉肿痛、肺热咳血、慢性气管炎、风湿性关节炎、肝炎、[illegible]、[illegible]、毒蛇咬伤。

【附方】 感冒发热、咽喉肿痛、肺热咳血：全草15[illegible]30g、水煎服。

2. 风湿性关节炎：鲜全草60g、[illegible]。

3. 烫伤：鲜全草适量捣烂外敷。

4. 蛇咬伤：鲜全草捣[illegible]，[illegible]；或鲜全草[illegible]，[illegible]草[illegible]捣烂外敷伤口[illegible]。

HABITAT: An annual herb growing on roadside, fields and wasteland.

DISTRIBUTION: In east, middle, south and south-west China.

EDIBLENESS: Tender stem and leaf, an edible wild vegetable made into soup or stir-fried with fish and eggs.

INDICATIONS: Whole Plant: Cold, chronic tracheobronchitis, rheumatic arthritis, hepatitis, furuncle and snake bites.

景天三七

(Jingtian sanqi)

Aizoon Stonecrop

【异名】 土三七、八仙草、蝎子草、止水草。

【学名】 *Sedum aizoon* L.－景天科 Crassulaceae

【植物形态】 多年生肉质草本，[illegible]cm。根状茎近木质化，[illegible]直立，[illegible]生，肉质，[illegible]披针形，先端渐尖，基部[illegible]，边缘有不整齐锯齿，无柄。聚伞花序分枝平展，[illegible]生；萼片5，线形至披针形，不等长；花瓣5，黄色，长圆状披针形；雄蕊10；心皮[illegible]基部[illegible]生。蓇葖果呈星状排列。种子平滑，边缘有窄翼。花期6～8月，果期7～9月。

【生境与分布】 生于山坡岩石[illegible]草丛中。分布于西北、华[illegible]、[illegible]各省区。偶有栽培。

【化学成分】 嫩茎叶含微量维A[illegible]、烟酸、齐墩果酸、谷甾醇、景天庚糖、蔗糖、果糖、蛋白质、脂肪、没食子酸等。尚含生物碱及黄酮类物质。根含熊果酸、齐墩果酸（oleanolic acid）、谷甾醇、生物碱、淀粉等。

【食用价值】 嫩茎叶可作蔬菜炒食或煮食。景天三七炖猪[illegible]，[illegible]养血安神。嫩茎叶熬汤[illegible]白糖制成的饮料，具有散瘀止血[illegible]功效。

【药用价值】 地上部分

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

东北茶藨

(Dongbeichabiao)

Manchurian Currant

【别名】灯笼果 [illegible]

樱桃

【学名】[illegible]

虎耳草科 [illegible]

【植物形态】[illegible]

稍光滑 小枝 [illegible]

果期7～8月

【生境分布】生 [illegible]

布东北、华北、山西、陕西 [illegible]

【化学成分】果实含糖10% [illegible] 酸

维生素 [illegible]

[illegible] 维生素B [illegible] B 等

【食用价值】[illegible] 可供食用 [illegible]

[illegible] 白糖 [illegible]

【药用价值】果实 甘 温。清热 [illegible] 干营养不良 体虚 [illegible]

【方例】[illegible]

HABITAT A deciduous shrub in mixed woods or conifer and broad-leaved forests

DISTRIBUTION [illegible] Shangxi, Shaanxi and Gansu Provinces Northeast and North China

EDIBLENESS Ripe fruits, juicy, delicious and nourishing eaten fresh or made into wine, juice and jam for strengthening immunological function anticancer action and benefit [illegible] skin and bodybuilding

INDICATIONS [illegible] Undernourishment weak and exhausted cold anemia and [illegible]

杜仲

(Duzhong)

Eucommia

【别名】 扯丝皮、思仲、丝绵皮 [illegible]

【学名】 *Eucommia ulmoides* Oliv. 杜仲科 Eucommiaceae

【植物形态】落叶乔木，高10～20m。枝、叶[illegible]树皮 果皮[illegible]折断后有很多银白[illegible]细丝 故名[illegible] 椭圆形或椭圆状卵形，长6～13cm 宽3.5～7cm，边缘[illegible]锯齿，有时略呈[illegible]花被 春 [illegible]先叶开[illegible]于小枝基部 [illegible]房1室 [illegible]明4月。果期9 [illegible]

【生境分布】分布于[illegible]培，偶有野生 [illegible]河南、湖南 [illegible]等省区

【化学成分】含降压[illegible]葡萄糖[illegible]

【食用价值】将炙[illegible]和水[illegible]食时食肉[illegible]

[illegible]杜仲[illegible]

酒，适量常饮可治疗肾虚而致的腰膝酸痛。

【药用价值】树皮 甘、微辛，温。补肝肾，强筋骨，安胎。主治腰膝酸痛、阳痿、尿频、小便余沥、风湿痹痛、高血压、习惯性流产。

【附方】 1.早期高血压病：生杜仲12g，桑寄生15g，生牡蛎18g，白菊花、枸杞子各9g，水煎服。

2.腰腿酸痛：杜仲、牛膝各12g，补骨脂、红花各9g，鸡血藤15g。水煎服，或研成粗末，用白酒500g，浸泡7天，每服1酒盅，每日2次。

3.肾炎：杜仲、盐肤木根二层皮各30g，加猪肉酌量炖服。

HABITAT A deciduous tree grows in warm area.

DISTRIBUTION Commonly cultivated in Shanxi, Gansu, Zhejiang, Jiangxi, Henan, Hunan, Guangxi, Guangdong, Sichuan, Guizhou and Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Roasted Bark tortured three times and then cooked with tremella and crystal sugar to make "Qingnaogeng" (Schedul Brain Soup), can be used to invigorate liver and kidney, or cooked with kidney of pig or sheep to strengthen physique.

INDICATIONS Bark: Wind-dampness and arthralgia syndrome, lassitude in loin and legs, impotence, pollakiuria, hypertension and habitual abortion.

龙牙草

(Longyacao)

Hairyvein Agrimonia

【别名】 仙鹤草、黄龙尾、黄龙牙、九龙牙、脱力草、地仙草

【学名】 *Agrimonia pilosa* Ldb.－蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 多年生草本，高约50～120cm。全体被白色长柔毛。单数羽状复叶，互生，有柄，小叶片3～9，长椭圆形或椭圆形，边缘锐锯齿，两面疏被柔毛；托叶卵形。总状花序顶生或腋生，长10～20cm；花萼筒状，先端5裂；花瓣5，黄色，倒卵形，雄蕊10枚或更多；花柱2。瘦果，包于具沟的宿存花萼内。花期7～9月，果期9～10月。

【生境分布】 生于荒地、山坡、路旁、草地。我国大部分地区均有分布，主产华东地区。适宜在砂质壤土栽种。

【化学成分】 全草含仙鹤草素（agrimonin），仙鹤草内酯（agrimonolide），黄酮苷，维生素C、K_1，鞣质，甾醇，有机酸，酚性成分，皂苷等。根含仙鹤草内酯（agrimonolide）、花旗松素、香荚兰酸、并没食子酸、三萜类、植物甾醇、仙鹤草酚（agrimonol）、鞣质等。根芽含鹤草酚（agrimophol）。

【食用价值】 嫩幼苗及嫩茎叶可食。4～6月间采下，入沸水中焯后，换清水浸泡半日，炒食或蘸酱。如与猪肝炒食（加葱花、姜丝等）有补肝健胃、止泻养血功效；与红枣（加红糖）煮汤喝有补脾胃功效。

【药用价值】 **地上部分（仙鹤草）**：苦、涩，平。收敛止血，截疟，止痢，解毒。用于咳血、吐血、崩漏下血、疟疾、血痢、脱力劳伤、痈肿疮毒、阴痒白带下。用量6～12g；外用适量。**根**：辛、涩，温。治赤白痢疾，妇女闭经，肿毒，驱绦虫。**鲜根芽**：主含鹤草酚，用作驱绦虫药。

【方例】 1. 咯血，吐血：龙牙草9～18g，水煎服。

2. 痢疾，便血：仙鹤草12g，槐花9g，地榆15g，荆芥9g，水煎服。

3. 蛇咬伤：鲜龙牙草叶，捣烂贴伤处。

4. 赤白菌痢：龙牙草根30g，水煎服。

5. 绦虫病：鲜根芽，成人用量30～50g，小儿0.7～0.8g/kg体重，早晨空腹一次顿服。

【附注】 本种尚有若干变种，功用相似。

HABITAT A perennial herb, on wasteland slopes, roadsides and grasslands.

DISTRIBUTION In most parts of China, especially in East China.

EDIBLENESS Seedlings and Tender Leaves, an edible wild vegetable, eaten stir-fried or dipped in soy sauce, when scalded in boiling water and soaked in cool water for half a day

INDICATIONS Herb: Haemoptysis, malaria, dysentery with blood stool, pruritus and leucorrhea in vulvae Root: Dysentery, amenorrhea, pyogenic infections, and cestodiasis. Fresh Root Nud: Cestodiasis.

杏

(Xing)

Apricot, Common Apricot

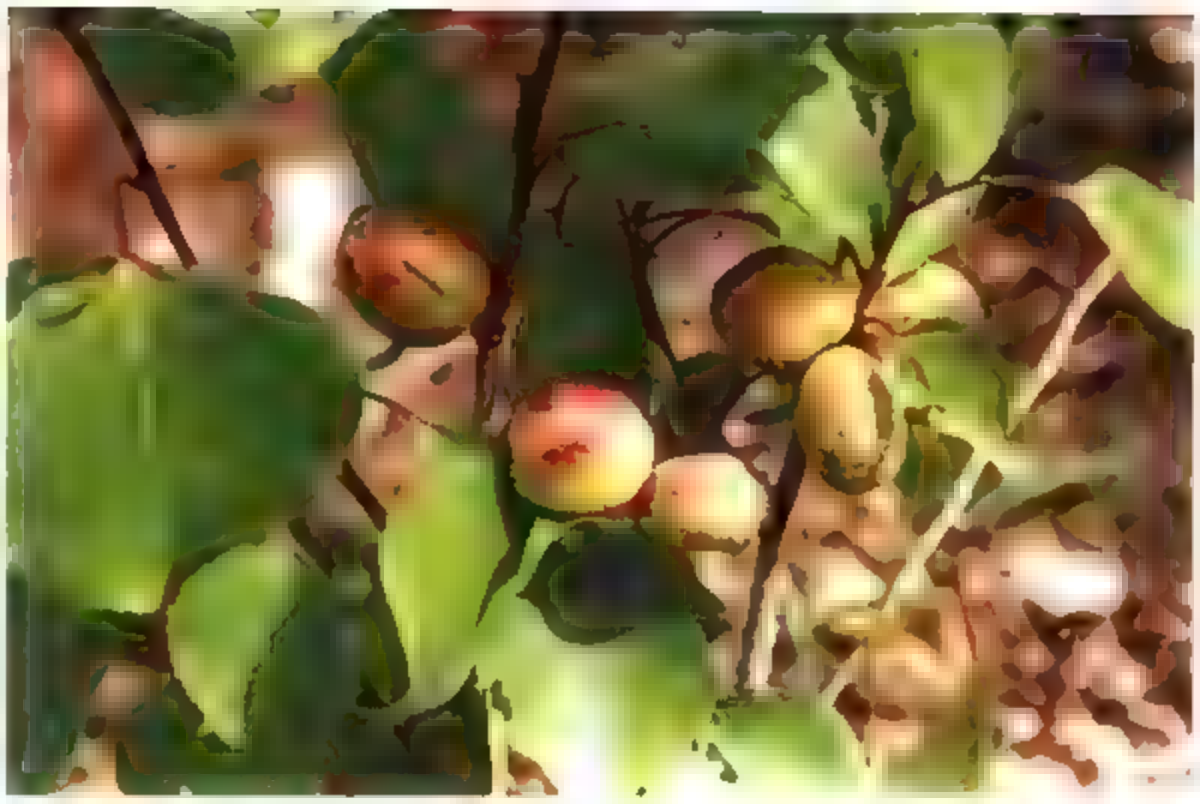
【别名】 杏仁树、杏梅树，杏子，木落子

【学名】 *Armeniaca vulgaris* Lam [*Prunus armeniaca* L.] －蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶乔木，高4～9m。树皮暗红棕色。叶互生，叶片卵圆形，长5～9cm，宽7～8cm，边缘有细锯齿或不明显的重锯齿，主脉基部被白色柔毛；叶柄常带红色，具2腺体。花先叶开放，单生于小枝端 花梗短或几无梗 花萼5裂，基部合生成筒状；花瓣5白色或粉红色，阔卵形，长阔几相等，雄蕊多数，不等长；雌蕊1，花柱基部有淡黄色柔毛。核果熟时呈黄红色，卵圆形，直径3～5cm，侧面具一浅凹槽，微被绒毛 果核坚硬，扁心形 内有浅红色种子（杏仁）1枚，栽培品种的种子（甜杏仁）较大。花期3～4月。果期5～7月。

【生境分布】 我国大部分省区有分布，野生或栽培。主产黑龙江、辽宁、吉林、内蒙古、河北、河南、山东、江苏、山西、陕西、甘肃、宁夏、新疆、四川、贵州等地。

【化学成分】 种仁（苦杏仁）含苦杏仁苷（amygdalin）约3%～4%，脂肪油约50%（其中油酸和亚油酸占94%）；另含具抗炎镇痛作用的蛋白质KR A和KR-B，苦杏仁酶（emulsin），各种游离氨基酸，



挥发油，雌酮（estrone），α-雌二酮（α-estradiol）等。食用杏仁（甜杏仁）中苦杏仁苷的含量较低，约0.17%。果肉含糖类（主要为蔗糖），蛋白质，类胡萝卜素，枸橼酸，苹果酸，维生素B、B_2、C和挥发油等。

【食用价值】 果实（杏）可供鲜食，亦可加工制成罐头食品或制成蜜饯、杏脯、果酱、果酒、果醋、饮料等。杏脯、杏蜜饯能生津、润肺、止渴。杏子性温，一次不可食用过多，否则会上火发炎容易诱发疖肿或腹泻。种子（甜杏仁）可炒食腌食或加工制成糖果、糕点、饮料，也可制作各种菜肴。杏仁冰糖饮、杏梨饮、杏菊饮、杏仁麦冬饮、杏仁蜂蜜饮、杏仁茶、杏仁银耳羹、杏仁奶茶均能宣肺止咳，养阴生津；杏仁豆腐可醒脾健胃，润肠通便；杏仁烧鸡、杏仁炖（蒸）肉具有补虚损、润肺平喘、润肠之功；杏仁核桃蜜膏能补肾益肺、止咳平喘；杏子酱可润肺生津、止咳定喘；杏（猪）肺汤、杏仁川贝水鱼汤、杏仁苏叶汤，可治肺燥干咳、大便干结。杏仁脂肪油可用作营养剂及缓和剂，治肠粘膜炎、酸碱中毒等。

【药用价值】 **杏仁（苦杏仁）**：苦，温。有小毒。止咳，平喘，宣肺润肠。主治咳嗽气喘、大便秘结。**杏叶**：主治目疾、水肿。由于苦杏仁中的苦杏仁苷含量较高，该苷在肠道内被微生物分解或在苦杏仁酶的作用下，可分解产生微量的氢氰酸，能轻度抑制呼吸中枢而有镇咳平喘作用，但服用过量易发生中毒。

【方例】 1.肺喘，咳嗽不止：杏仁（去皮尖，微炒）15g，胡桃肉（去皮）15g，拌入生蜜少许同研之极细，每15g作一丸。每服一丸，和生姜汤嚼下。或苦杏仁9g，生姜6g，蜜枣2个水煎服，早晚各1次。

2.老年性慢性支气管炎：苦杏仁（炒熟研碎）、冰糖等量制成苦杏仁糖，早晚各服9g。

3.老年性或妇女产后便秘：甜杏仁（去皮）15g，大米、白糖各30g，加水少许，研磨成糊状煮食，早晚各一次。或苦杏仁、火麻仁、柏子仁各9g，水煎服。

HABITAT A deciduous fruit tree grows wild or cultivated.

DISTRIBUTION In most provinces of China, mainly in Heilongjiang, Liaoning, Jilin, Neimonggu(Inner Mongolia), Hubei, Henan, Shandong Provinces.

EDIBLENESS Fruits eaten fresh or processed into canned food, candied fruit, dry apricot, jam, wine, vinegar, and drinks.

INDICATIONS Seed: Cough and asthma accompanied by stuffiness in the chest and profuse expectoration, constipation due to deficiency of blood and fluid, constipation. Leaf: Edema and eye disease.

郁李

[illegible]

Dwarf Flowering Cherry

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

[illegible]

【生境分布】[illegible]

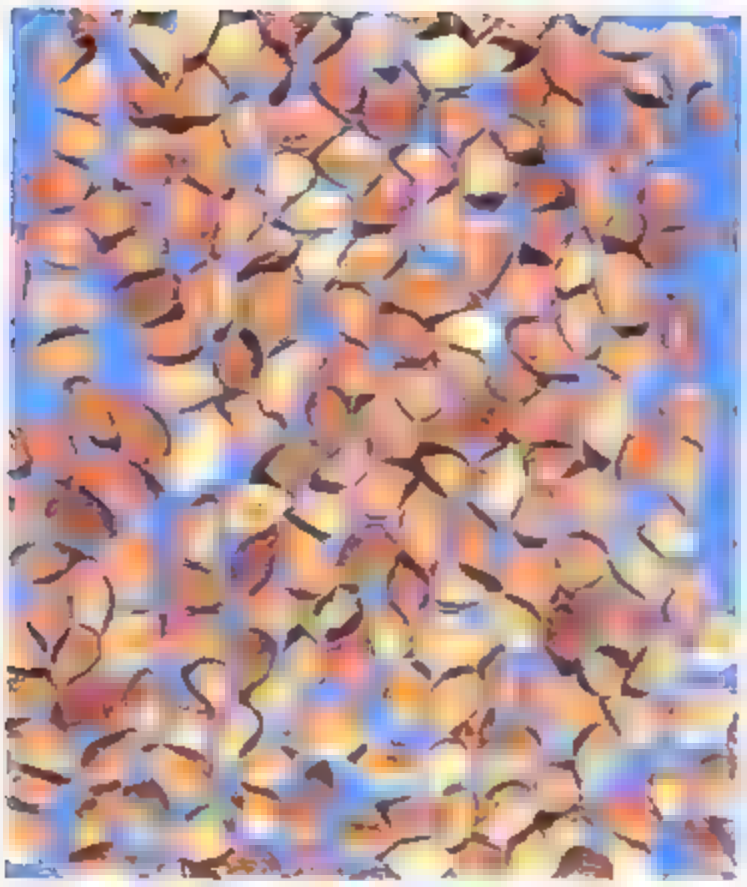
【化学成分】[illegible]

【食用价值】果实酸甜微涩，可生食。也可蜜[illegible]

【药用价值】种子(郁李仁)[illegible]

【植物形态】[illegible]

【方例】[illegible]



【附注】[illegible] *humilis* Bge.]、长柄扁桃 *Amygdalus pedunculata* Pall.]、[illegible]扁桃 [illegible] *trilobe* Lindl.]等[illegible]多种植物的种子，在各地亦作「郁李」[illegible]

HABITAT A dec[illegible] hillsides, thickets [illegible]

DISTRIBUTION [illegible] Provinces, the east ar[illegible]

EDIBLENESS [illegible] pro. preser[illegible] he bowe[illegible]

INDICATIONS [illegible]

贴梗海棠

Tiegeng Haitang

Beautiful Floweringquince

【别名】[illegible]

【来源】[illegible]

【[illegible]】[illegible]

【生境分布】原产我国西南，现全国各地均有栽培，以安徽、浙江、陕西[illegible]

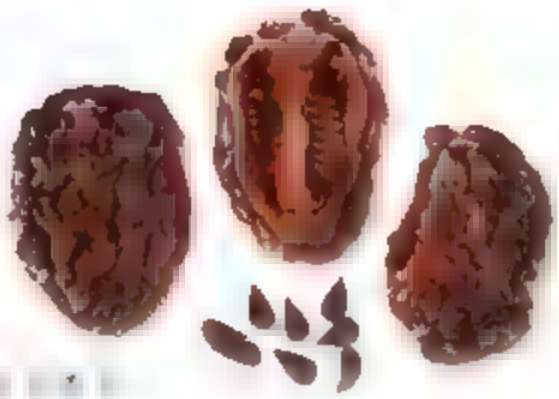
【化学成分】果实含苹果酸、酒石酸、柠檬酸、维生素C、皂苷、齐墩果酸、乙酰[illegible]

【食用价值】

【药用价值】果实（皱皮木瓜，以安徽宣城产"宣木瓜"质最好）

【方例】

桑寄生 60g，白酒 500g，浸泡半月后服。



HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS Fresh tender fruits eaten

NDICATIONS

大木瓜

(Damugua)

Chinese Floweringquine

【别名】 楙楂、木梨、光皮木[illegible]铁脚梨[illegible]木瓜、贵木瓜

【学名】 *Chaenomeles* [illegible] (Thunb.) Lindl. ex Spach 蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 落叶灌木[illegible]枝无刺，幼枝被毛[illegible]椭圆形或倒卵形[illegible]托叶边缘具有锯齿[illegible]先叶开放[illegible]被毛[illegible]形，雄蕊多数。梨果长椭圆形或倒卵形，黄色[illegible]10月。

【生境分布】 栽培或野生[illegible]浙江、江苏、安徽、江西、河南、湖北、云南、广西、甘肃等地。

【化学成分】[illegible]白质0.7g，脂肪0.1g，碳水化合物5.3g，钙53mg，磷21mg，铁0.7mg，胡萝卜素0.03mg，维生素B 0.02mg，维生素B 0.04mg，维生素C 14mg。近报道从药材光皮木瓜中分离出8种五环三萜类[illegible]含忍冬苷（lonicerin）、表儿茶素。

【食用价值】[illegible]酱、饮料和甜食。市售糕点甜食佐料[illegible]本品加工而成。大木瓜和粳米煮粥，具健脾、祛湿痹的功效。加白糖，或和蜂蜜制成"木瓜饮"、"木瓜蜜饮"，适用于[illegible]泻转筋、脚气、胃及十二指肠溃疡等症。此外，大木瓜和绿豆或羊肉等煮汤，木瓜烧带鱼等[illegible]为可口的食疗菜肴。

【药用价值】 果实：酸[illegible]

痛。临床上常作木瓜的替代品使用。

【附方】[illegible]每[illegible]

【附注】本品[illegible]安徽[illegible]可[illegible]云南[illegible]作[illegible]使用。[illegible]

HABITAT: A [illegible] bush growing wild or cultivated.

DISTRIBUTION: [illegible] Jiangxi, Anhui, Shandong, Gansu Provinces.

EDIBLENESS: Fruit, eaten raw, or made into jams, beverages, sweetmeat. The porridge of Chinese Floweringquine promotes absorption and eliminates dampness. The drinking of Chinese Floweringquine with sugar or honey is used for vomiting and diarrhea, muscular spasm, beriberi, duodenal and gastric ulcer. The soup of Chinese Floweringquine with mung bean or mutton, and the dishes of Chinese Floweringquine stewed and fried with the hairtail are delicious food for dietetic therapy.

INDICATIONS: Fruit: Nausea, vomiting, diarrhea and muscular spasm, dysentery, arthralgia and myalgia.

大山楂

(Dashanzha)

Chinese Hawthorn· Whitethorn

【别名】山里红 山楂 红果子 棠棣子

【学名】*Crataegus pinnatifida* Bunge var. *major* N. E. Br. 落叶乔木，Rosaceae

【植物形态】落叶，乔木，高达6m。幼枝无刺或有少数刺。单叶互生，有长柄，托叶较大，边缘有锯齿，叶片卵形或菱状卵形，长6-12cm，宽5-9cm，羽裂，下面叶脉两侧有毛，基部宽楔形，常偏斜，边缘有不规则锯齿，上面有光泽，下面脉上有毛。伞房花序，有花15-25朵，花梗与总梗有毛，花瓣5，白色或稍带红晕，宽倒卵形，雄蕊20。梨果球形，直径可达2.5cm，深红色，有黄白色小斑点。花期5月，果期9月。

【生境分布】生于山坡林边及杂木林中。分布于华北、东北、西北以及山东、江苏、河南等地。华北、山东、河南、辽宁南部等地广为栽培。

【化学成分】果实含槲皮素（quercetin）、左旋表儿茶精（epicatechin）、绿原酸、咖啡酸、酒石酸、熊果酸、齐墩果酸、枸橼酸及其单甲酯、二甲酯、三甲酯、金丝桃苷（hyperoside）、槲皮苷、果糖、胡萝卜素、维生素C、B、黄酮类、鞣质、含蛋白质、脂肪、氨基酸、叶绿素、原花青素、槲皮素、山楂酸、熊果酸（ursolic acid）等。

【食用价值】果实可加工成多种食品，如山楂片、糖葫芦、山楂软糖、果汁皮、山楂糕、山楂冻、山楂羹、山楂酱、蜜饯山楂、山楂罐头、山楂酒、山楂茶、山楂气酒、山楂汁、山楂晶、山楂露、山楂蜜、山楂酸梅汤、山楂水等。从山楂加工后的废渣中可以提取果胶做胶糖、饮料、水果糕等，是天然的食品添加剂。山楂具食疗作用，如山楂粥、山楂莲子汤、山楂桂花汤、山楂香橙羹、山楂薏苡竹笋能消食开胃、补气提神。山楂肉片、山楂菜心可作为高血压、高血脂患者的保健菜肴，有降血压和血脂作用。

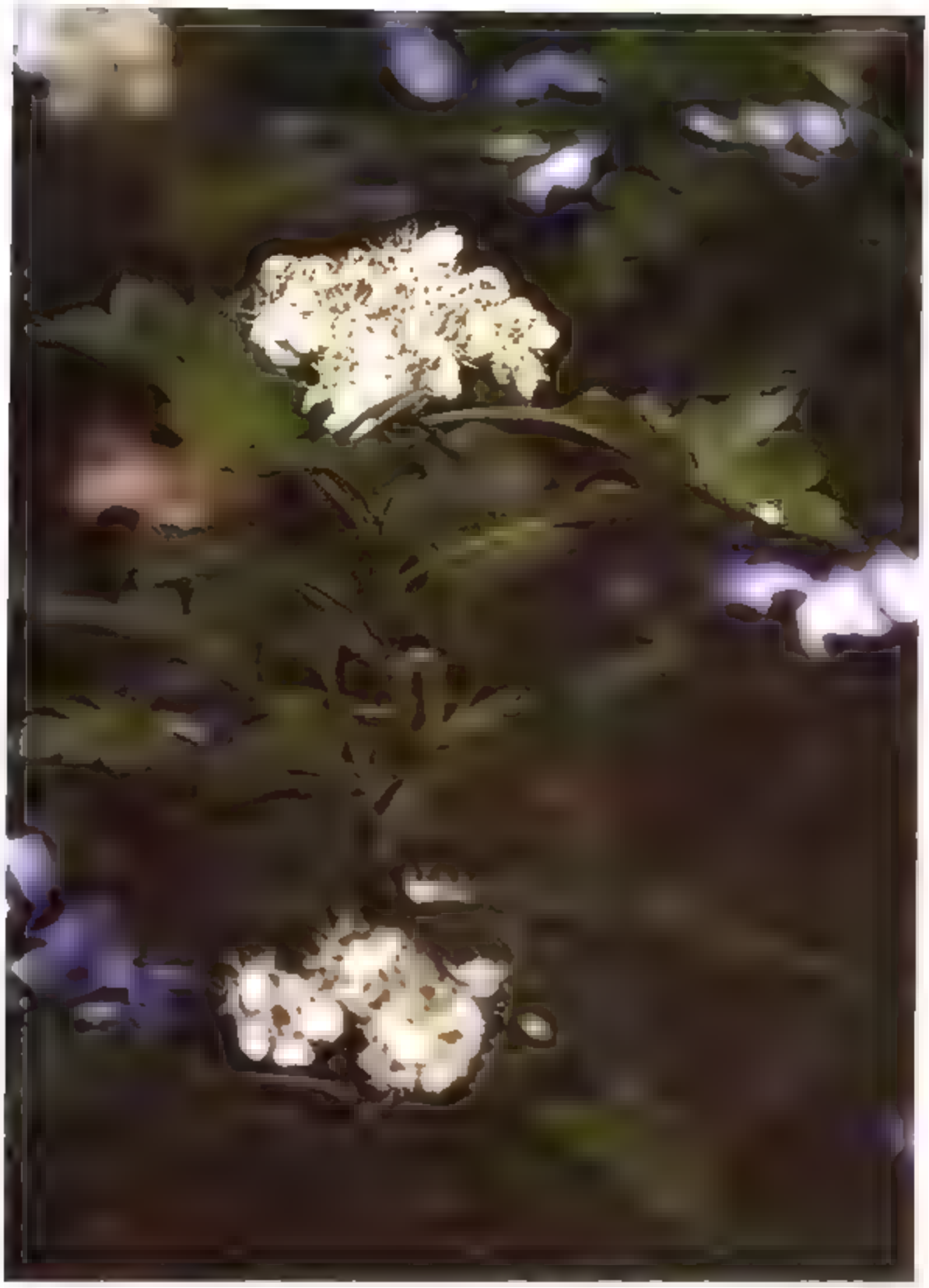
山里红果实

【药用价值】 果实（山楂）

叶

根

【方例】



HABITAT

DISTRIBUTION

ECOLOGY

VEGETATION

枇杷

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】全国大

【化学成分】

仁苷等

【食用价值】 果实 系常见水果之一 味甜酸美有[illegible]酿酒 [illegible]

【药用价值】 叶(枇杷叶) [illegible]胃和[illegible]等作 [illegible]叶露 [illegible]

【方例】 [illegible] 鲜枇杷叶30g 竹茹 [illegible]

HABITAT An evergreen tree, wild [illegible] cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China growing wild in Sichuan Hubei Provinces

EDIBLENSS Fruits a common fruit processed into jams canned foods or made into dishes and sweetmeats

INDICATIONS Leaf Cough due to the lung heat abundant expectoration vomiting due to heat stomach Beverage Distilled from Leaf Cough

草莓

(Caomei)

Garden Strawberry

【别名】 [illegible]草莓 [illegible]草莓 日本草莓 [illegible]草莓

【学名】 *Fragaria ananassa* Duch. 蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】 多年生草本，全体有柔毛。匍匐茎细长。基生三出复叶，叶卵形或菱形，长3～8厘米，宽2～6cm，边缘有粗锯齿。聚伞花序；副萼片及萼片各5，6，花瓣5，白色，雄蕊多数，雌蕊多数，离生，着生于凸起的花托上。聚合果肉质，膨大，球形或卵球形，直径1.5～3cm，鲜红色，有多数瘦果嵌生其上。花期3～4月。果期5～6月。

【生境分布】 原产南美，全国各地均有栽培，多为杂交的多倍体种。

【化学成分】 鲜聚合果，食部1含蛋白质，脂肪，碳水化合物，糖类，有机酸，花色素。此外每100g鲜果尚含胡萝卜素0.03mg，维生素B_1 0.02mg，维生素B_2 0.03mg，烟酸0.3mg，维生素C 47mg，钾131mg，钠4.2mg，钙18mg，磷27mg，铁1.8mg，锌0.14mg等。全株含鞣花酸。

【食用价值】 草莓系人们喜食的水果之一。可食部分为其聚合果，生食多汁味甜，清凉止渴。草莓不易久藏，常加工成果酱、果酒和罐头食品等。草莓还广泛地应用于糖果、糕饼、饮料及冷饮食品等生产。

【药用价值】 聚合果（草莓）：甘，凉。清热解毒

【方药】

HAB TAT

herb originated

Ameri

DISTRIBUTION

throughou

ED BLENESS

ND CATIONS

苹果

(Pingguc

Apple

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【方例】 [illegible]每日早晚空腹食苹果1[illegible]

【食用价值】苹果为最常食水果[illegible]养丰富，因品种不同[illegible]各异。苹果可加工成果汁、果泥、果酱、果脯、蜜[illegible]果也可作菜肴享食或作甜食糕点等食用。苹果因[illegible]纤维有通便作用，但因又含鞣酸和有机酸有收敛止泻作用，故少食苹果可通便，多食可止[illegible]

【药用价值】 果实(苹果)：甘，[illegible]

HABITAT A deciduous tree, cultivated

DISTRIBUTION In Liaoning, Hebe Shandong, Shanxi, Gansu, Shaanxi, Jiangsu Zhejiang, Sichuan and Tibet Provinces

EDIBLENESS The most common fruit eaten raw, or made into jam, juice preserves and wine, or used in cooking Chinese dishes, sweet foods and pastries Apple contains thin fiber which has catharsis effect, and tannic and organic acids which have astringent and antidiarrhea effects The potassium is also rich which can combine with surplus sodium in human body and discharge it to reduce blood pressure. Since apple contains zinc it is beneficial for children to develop and enhance their memory

INDICATIONS Fruit: Chronic diarrhea dry stools and constipation, asthma gastritis, hypertension etc

鹅绒委陵菜

(Erong weilingcai)

Silverweed Cinquefoil

【别名】蕨麻、人参果、莲菜花、戳玛(藏名)、延寿果

【学名】*Potentilla anserina* L.、蔷薇科 Ros[illegible]

【植物形态】多年生草本，高[illegible]5cm。根圆柱状，须根局部膨大成长圆[illegible]状根。茎细长成匍匐枝。基生叶为羽状复叶，小叶3－12对，卵状矩圆形或椭圆形，先端圆钝，边缘具深锯齿，下面密生白色绢毛及绒毛，茎生叶较小，有少数小叶。花单生叶腋，黄色，副萼[illegible]有2－3裂，比萼片稍短或近相等。瘦果椭圆形，褐色，有皱形。花期5～8月，果期6－9月。

【生境分布】生于路旁、沟边、草甸、田野朝阳处。分布于东北、华北、西北及四川、云南、西藏等地。

【化学成分】每100g块根含水分8g，蛋白质12.6g，脂肪1.4g，碳水化[illegible]物[illegible]g，[illegible]mg，磷334mg，铁21.4mg，[illegible]mg，维生素B 0.06mg，烟酸3.3mg。根尚含[illegible]碱、甜菜碱、[illegible]酸、琥珀酸、黄酮[illegible]物、[illegible]、蜡醇等。全株含鞣质[illegible]，[illegible]，以及β－谷甾醇、7－去[illegible]酸、[illegible]苷、[illegible]皮素、维生素C。叶含鞣质[illegible]、[illegible]、杨梅树皮素、无色飞燕草素、胡萝卜素。

【食用价值】块根炖羊肉具温中暖下、健脾善胃之效，用于脾虚腹泻、病后贫血、营养不良及脾肾阳虚等。亦可和猪肉同煮，具健脾益胃、益阴润燥的功效。适用于脾虚泄泻、营养不良、体虚、乏力、咳嗽、消化不良、便秘等。健康人食之有强身健体之功效。

【药用价值】**块根**：甘、平。健脾益胃、生津止渴、益气补血、止痢。用于脾虚腹泻、病后贫血、营养不良、风湿痹痛等。

【方例】1、病后体虚、风湿痹痛：蕨麻根

[illegible]生服。

[illegible]上党参30g，[illegible]

[illegible]蕨麻根6g，龙骨10g，钩[illegible]次服。

HABITAT　A perennial herb, found in ditches, grasslands and damp fields and along roadsides.

DISTRIBUTION　In Sichuan, Yunnan Provinces and Tibet Autonomous Region, the northeast, the north and the northwest of China.

EDIBLENESS　Root tuber, a nourishing vegetable, stewed with mutton or cooked with pork, to promote absorption and increase the body fluids.

INDICATIONS　Root Tuber: Diarrhea due to insufficiency of the spleen, anemia after illness, malnutrition, numbness and pain due to pathogenic wind-dampness.

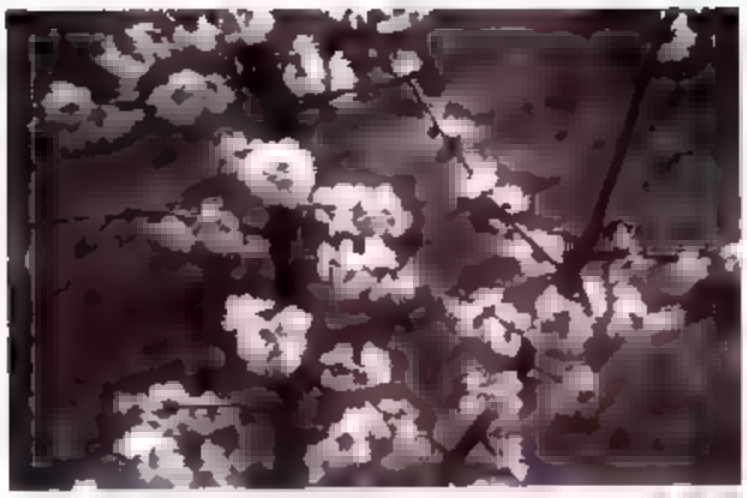
梅

Mume Plant Japanese Apricot

【别名】酸梅 青梅、熏梅、春梅

【学名】Prunus mume Sieb. et Zucc. 蔷薇科 Rosaceae

【植物形态】落叶乔木，树皮灰褐色，小枝绿色，无毛，有时带白粉，单叶互生，叶柄长达2cm，被短柔毛，托叶早落，叶片椭圆卵形或宽椭圆形，长5

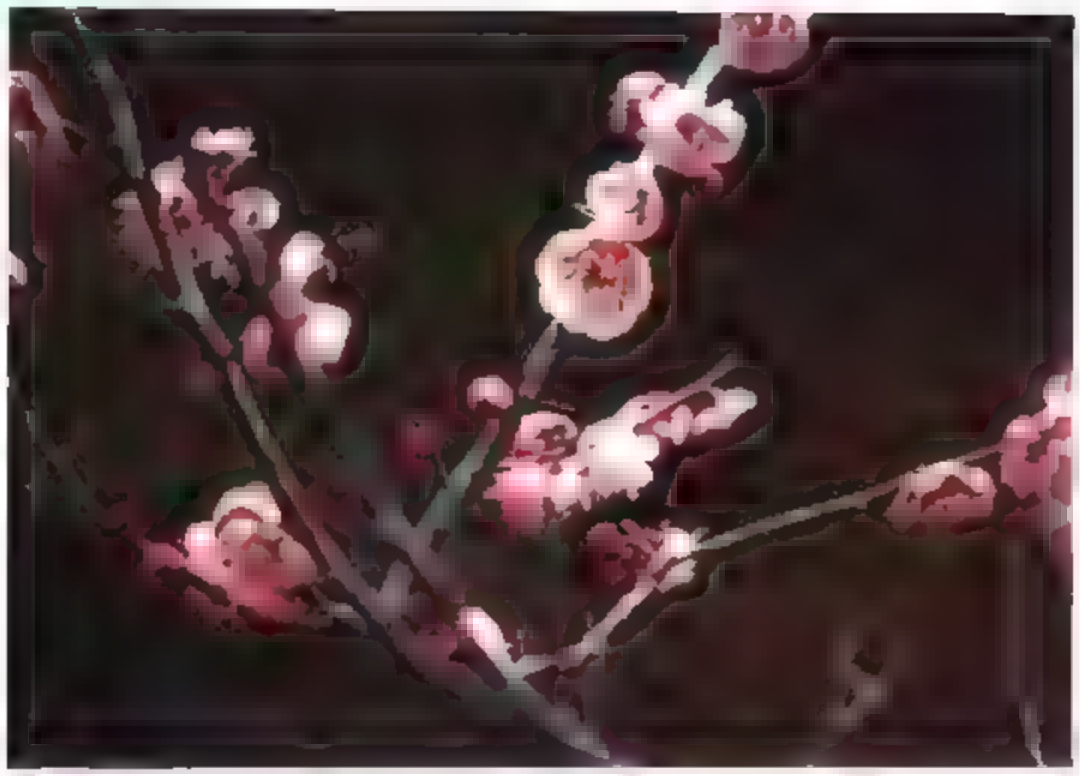


cm，宽3-4cm，先端尾渐长，呈尾状，边缘密生细锯齿，两面无毛，老时近无毛。春季先叶开花，有香气，1-2朵簇生于二年生枝叶腋，萼1-4枚，椭圆形，瓣片，花冠白色或淡红色，直径2-2.5cm，花瓣5，雄蕊多数，核果球形，直径2-3cm，黄色，核有沟，花期3-4月，果期4-6

【生境分布】我国有野生，栽培历数千年，分布于陕西、甘肃、新疆、河南、安徽、湖南、江西、福建、广东、广西、贵州、云南、西藏等省区。

【化学成分】未成熟的果实含有苹果酸、柠檬酸、酒石酸、琥珀酸、草酸、枸橼酸、蚁酸、脱氧分等。种子含苦杏仁苷和脂肪油，油含棕榈油，油中含苯甲醛、苯甲酸等。

【食用价值】梅是一种初夏上市的我国特产水果，鲜果酸而略带甜味，未成熟的青梅，晒酒即青梅酒，是夏令家庭防台痧气的佳品。青梅果可蘸盐生食，温胆生津，孕妇多食之，以小满前肥硬而不苦涩者为佳。鲜果可加工鲜梅膏，早晚各一次，每次1-2m连续一个月，可治急性胃肠炎、慢性腹泻等。还可加工成酸梅汤、话梅、乌梅果脯、青梅等食

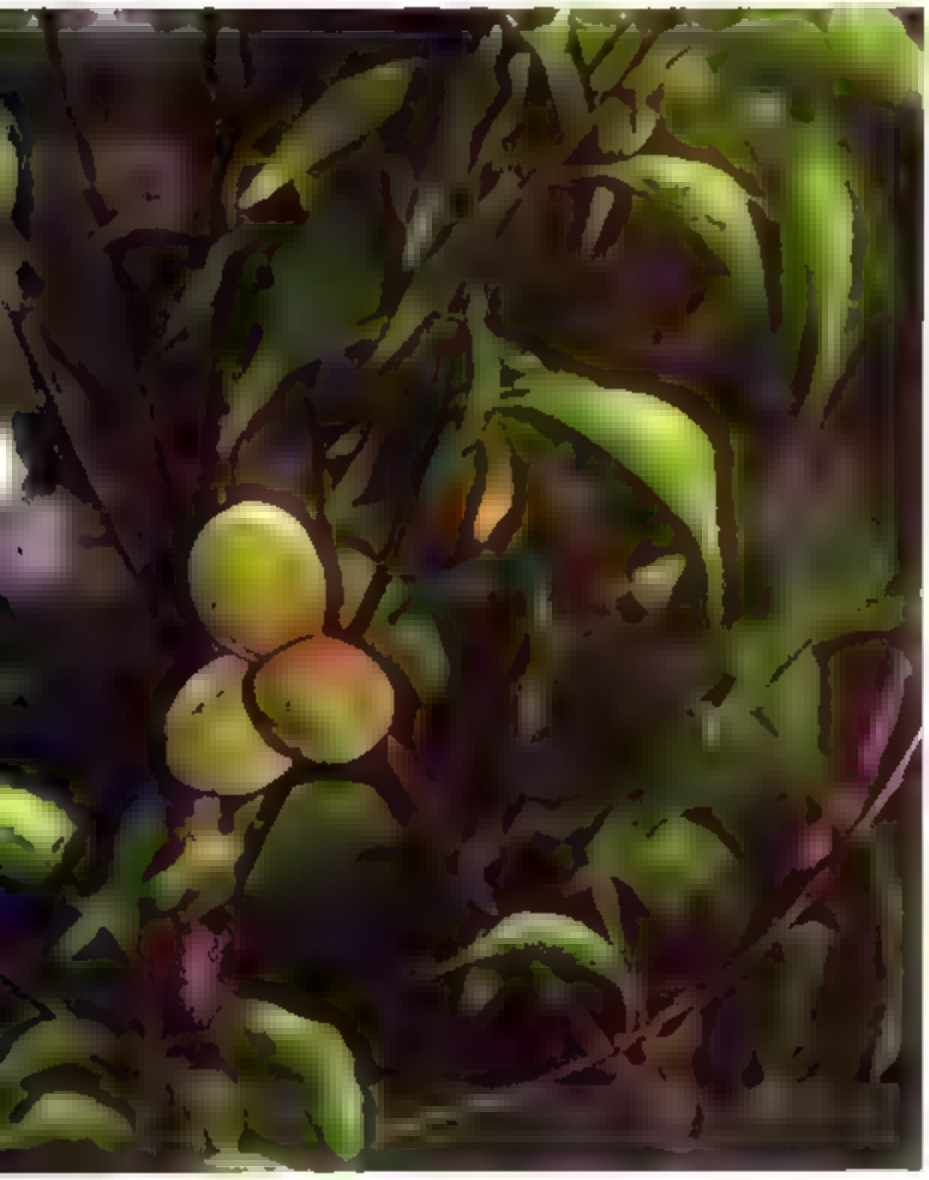


【药用价值】 干果、乌梅：[illegible]。肺[illegible]汤，[illegible]驱[illegible]上[illegible]用[illegible]、干[illegible]，[illegible]胆[illegible]、[illegible]性[illegible]胆[illegible]、[illegible]还[illegible]，[illegible]皮[illegible]外[illegible]人不[illegible]，[illegible]末[illegible]敷，[illegible]后[illegible]烂[illegible]处。根[illegible]、痰、胆[illegible]、[illegible]煎[illegible]洗[illegible]叶[illegible]治[illegible]经[illegible]上。花[illegible]。[illegible]干，[illegible]。梅[illegible]气、[illegible]食[illegible]不[illegible]头[illegible]。果仁：[illegible]平[illegible]目[illegible]除[illegible]外[illegible]。

【方例】[illegible]菌[illegible]闱[illegible]、%梅[illegible]糖每[illegible]7[illegible]

[illegible] 去核，农缩成膏为。10g。[illegible] 糖高量，尸水中服成膏[illegible]

【附注】[illegible] 通常[illegible]子花梅和[illegible]梅属[illegible]，[illegible]子花梅有[illegible]个品种，[illegible]梅[illegible]



HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS [illegible] sour, slightly [illegible] raw [illegible] way [illegible] and [illegible] the [illegible] diarrhea. It may [illegible] be [illegible] the beverage which [illegible] body fluids [illegible] with the [illegible] absorption and [illegible] with astringents. The drinks [illegible] dark [illegible] with [illegible] sugar are used [illegible] thirst [illegible] eruptive disease [illegible] night sweat [illegible] to [illegible] deficiency. The preserved [illegible] strengthens stomach and promotes [illegible] digestion.

INDICATIONS [illegible] used [illegible] antihemorrhagic and antidysenteric [illegible] treat [illegible] cough due to [illegible] weakness of lung, thirsty [illegible] bladder [illegible] cholecystitis, [illegible] dysentery, [illegible] diarrhea and [illegible] cholecystitis [illegible] Menorrhagia. Flower [illegible] hysteria [illegible] due [illegible] emotional depression and the hysteria [illegible] attacking the stomach, [illegible] dizziness and scrotal [illegible]. Clearing away summer heat, improving eyesight [illegible] restlessness.

桃

【别名】桃[illegible]桃

【学名】[illegible]蔷薇科[illegible]

【植物形态】[illegible]在生枝[illegible]线针形或椭圆状披[illegible]核表面具不规则的孔槽及窠[illegible]期4月[illegible]果期[illegible]

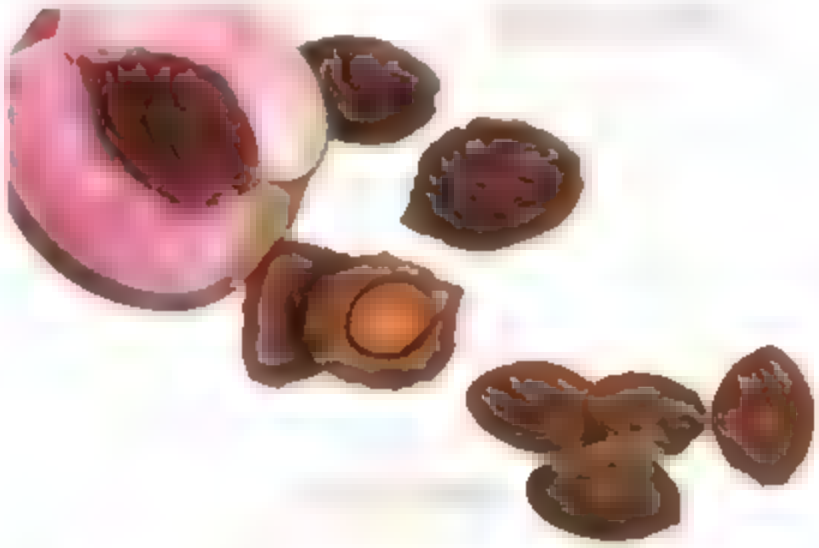
【生境分布】桃系我国常见果树，各地均有栽培。桃品种极多，大致可分果[illegible]果桃有硬肉桃型、水蜜桃型、蟠[illegible]等。

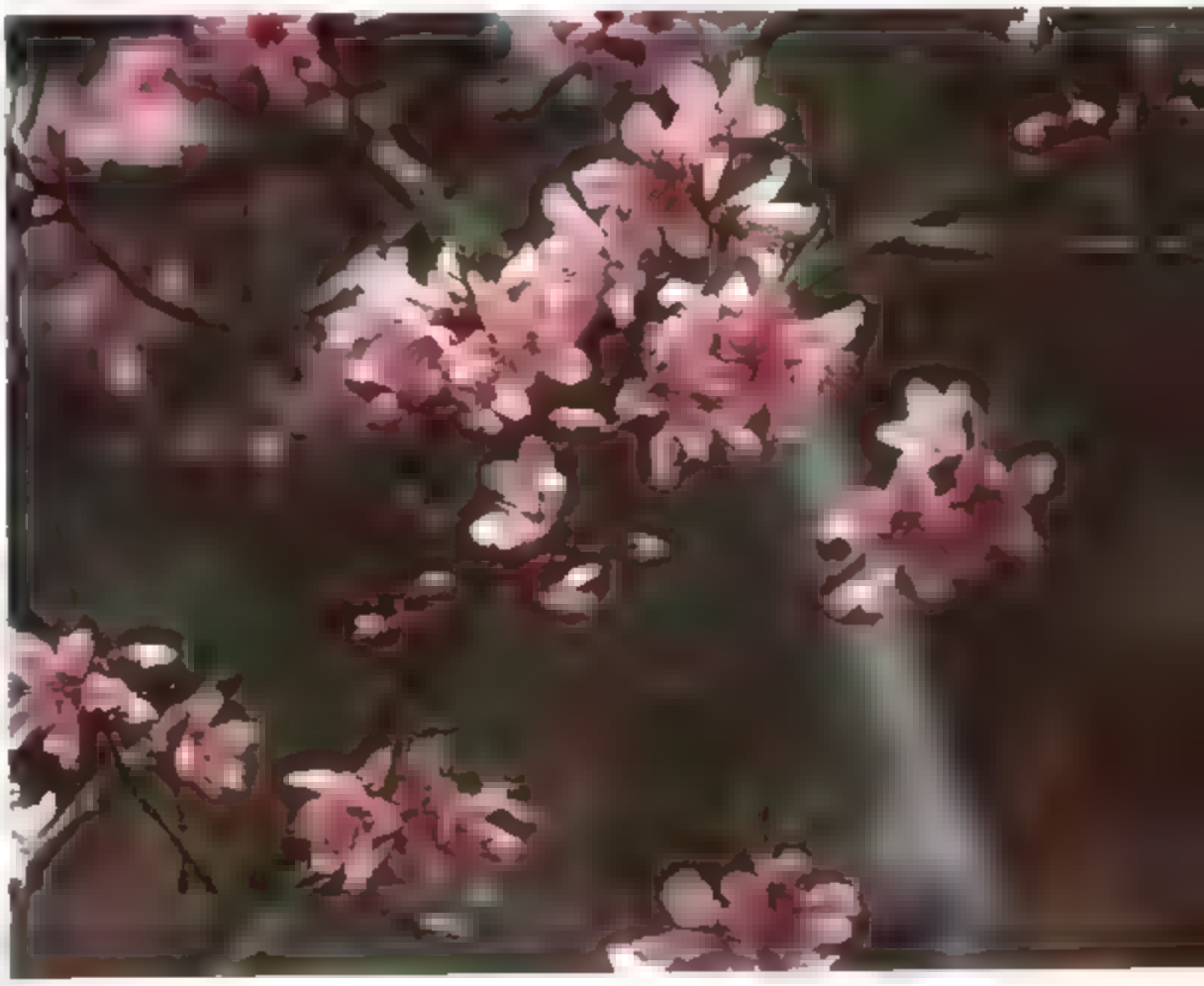
【化学成分】果[illegible]种[illegible]糖、果糖、麦芽糖、苹果酸、柠檬酸、杨梅酸、蛋白质[illegible]

【食用价值】果实[illegible]含[illegible]

[illegible]糖水罐头[illegible]等食用，鲜桃[illegible]制成菜肴或作甜羹甜食食用。

【药用价值】种子（桃仁）[illegible]甘[illegible]经闭痛经、[illegible]便秘。用量[illegible]克。叶（桃叶）[illegible]青热[illegible]用于风热头痛、疟疾、[illegible]疮疥瘙痒、[illegible]等。[illegible]或水煎洗。花（桃花）[illegible]便。用于水肿、脚气、便秘、经闭。用量[illegible]。自落幼果（瘦桃干、桃奴）治胃痛、疝痛[illegible]量9～15克。树脂（桃胶）治乳糜尿、痢疾、糖尿病。用量9～15克。根（桃根）[illegible]





樱桃

(Yingtao)

Cherry

【别名】荆桃、朱桃、朱果、樱珠、[illegible]樱桃

【学名】*Prunus pseudocerasus* L. 英文名 [illegible]

【植物形态】落叶乔木。叶互生，[illegible]椭圆状卵形，先端[illegible]，[illegible]重锯齿，叶片基部连接叶柄处有[illegible]。花先叶开放，[illegible]，无毛有[illegible]的花梗；萼筒[illegible]，花瓣长椭圆形，白色，雄蕊多数，[illegible]。核果近成球形，无毛，[illegible]色。花期[illegible]4月，果期[illegible]。

【生境分布】分布于[illegible]地区，[illegible]。

【化学成分】果实含蛋白质、糖类、脂肪、铁5.9mg/100g鲜重、磷[illegible]mg/100g鲜重、钙18mg/100g鲜重、含[illegible]，此外还含钾、维生素A、维生素B[illegible]mg/100g鲜重、维生素B[illegible]4mg/100g鲜重、烟酸[illegible]mg/100g鲜重、胡萝卜素[illegible]mg/[illegible]g鲜重等。种子含氰苷、苦杏仁氨酸。

【食用价值】果实生食[illegible]多种细酸盐，[illegible]，也可煮食或浸酒服。樱桃还可加工成樱桃酱、樱桃膏、樱桃[illegible]、樱桃酒、蜜渍樱桃、樱桃罐[illegible]、樱桃蜜饯点甜食等食用。樱桃营养丰富，有益脾胃、养肝肾之功效，

黄疸、吐血、衄血、经闭、痔疮。用量6～9克，外用适量水煎外[illegible]。

【方例】1.高血压、头痛、便秘：桃[illegible]，水煎服。

2.产后血闭：桃仁20枚(去皮、尖)，藕一块，水煎服。

3.虚汗、盗汗：樱桃干9～12g，水煎服。

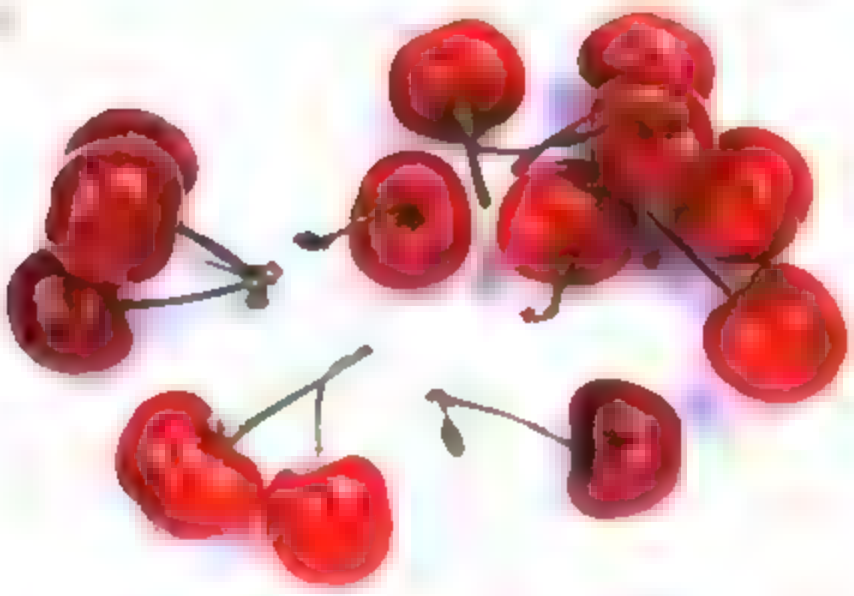
【附注】同属植物山樱[illegible]的种子作为桃仁[illegible]。

HABITAT A deciduous tree cultivated.

DISTRIBUTION In all parts of China.

EDIBLENESS A common fruit eaten fresh or made into preserves, peach jelly and canned peaches or processed into beverages and wine. The fresh peach is also used in preparing Chinese dishes or sweetmeats.

INDICATIONS Seed: Amenorrhoea, dysmenorrhea, abdominal mass, traumatic injury, cough, asthma, constipation, etc. Leaf: Headache due to wind heat, malaria, arthritis due to wind, eczema, furuncles, ringworm, interior hemorrhoids, Trichomonal vaginitis, etc. Flower: Edema, constipation and amenorrhoea. Unripe Fallen Fruits: Stomachache, hernia and night sweat. Resin: Chyuria, dysentery, diabetes mellitus, etc. Root: Jaundice, setting blood, epistaxis, amenorrhoea, and hemorrhoids.



HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

伯其性微温，热病者伯

【药用价值】 果实(樱桃)

痛，四肢不仁，风湿腰

香。果核(樱桃核)

叶(樱桃叶)

解毒，用于胃

根(樱桃根)

【方例】 1

李

[Lǐ]

Japanese Plum

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】生于山沟、路旁或灌木林中[illegible]

【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】**果实** 甘、酸，平。清热[illegible]**种子（核仁）**[illegible]、虫蛇螫痛。**根**[illegible]凉。清热[illegible]病、疟疾、丹毒、牙痛。**根皮**[illegible]清热、下气。[illegible]**叶和树脂（树胶）**[illegible]

【方例】[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

杏核仁9g，捣烂，加米酒30－[illegible]

捣泥，每日早晚各1次。

HABITAT A deciduous tree found in ditches along roadsides a[illegible] shrubs

DISTRIBUTION [illegible] parts of China

EDIBLENESS [illegible] and sour eaten raw or processed into dry fruit and w[illegible] Th[illegible] used in the treatment [illegible] hectic fever or [illegible]

INDICATIONS Fruit [illegible] fever diat[illegible] Seed Traumat[illegible] cough due to retent[illegible] phlegm [illegible] constipat[illegible] Diabetes, gon[illegible] ache dysentery [illegible] erysipelas Skin of R[illegible] D abetes vexatior gynecologica[illegible] teeth [illegible]

沙梨

Sand Pea

【别名】麻安梨、砂梨、鸟梨、水梨

【学名】[illegible]

【植物形态】落叶乔木，小枝光滑或幼时有毛。叶略革质[illegible]花序有花6－9，萼片5，三角状卵形，先端长尖，缘[illegible]无残萼，果皮稍[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】果实[illegible]

【食用价值】[illegible]或药食兼用。由沙梨[illegible]成的止咳梨膏糖，有祛痰利肺、止咳平喘的功效，梨汁有清[illegible]

【药用价值】果实[illegible]果皮（梨皮）[illegible]

楸子梨

Ussuri Pear

成的灰(梨木灰)等

【方例】

服食

4 解酒 鲜少量

嚼服。或榨取鲜少量

后连服 2 - 3 杯

HABITAT A de

DISTRIBUTION Indigenous to China in Guangdong, Yunnan and along the Y River Valley

EDIBLENESS Fruit eaten raw or made into can fruit The juice can relieve anxiety

INDICATIONS Fruit Diabetes cough due to heat constipation Pericarp Cough and furuncle

【别名】 沙果梨、花盖梨、暖梨、山梨、野梨

【学名】 *Pyrus ussuriensis* M

【植物形态】 乔木。嫩枝

【生境分布】 多

【化学成分】 果实

【食用价值】

【药用价值】果 甘、微酸、凉。生津、润燥、

便秘等。果皮(梨皮)

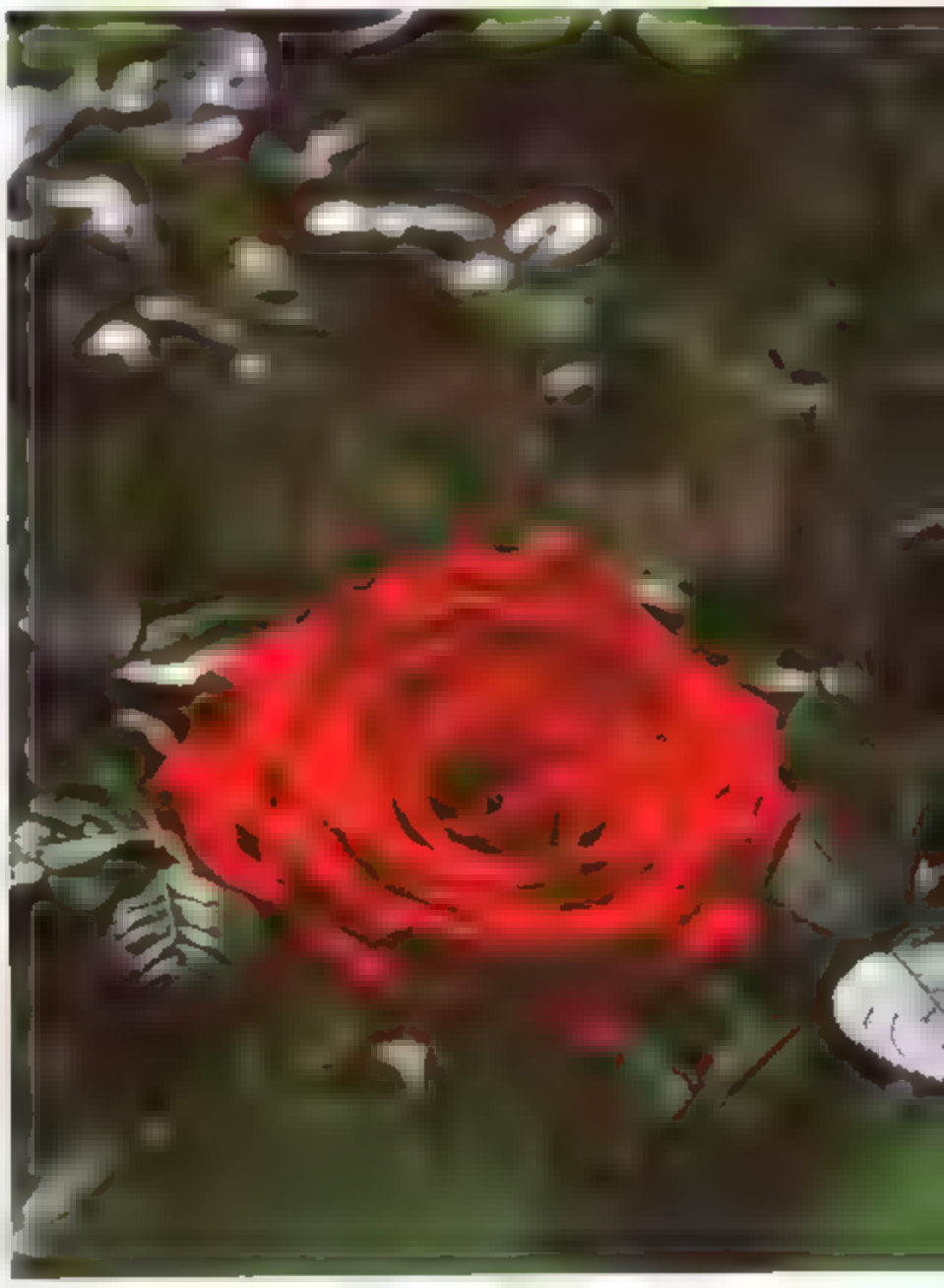
【方例】

月季

【别名】

【学名】

【植物形态】



HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

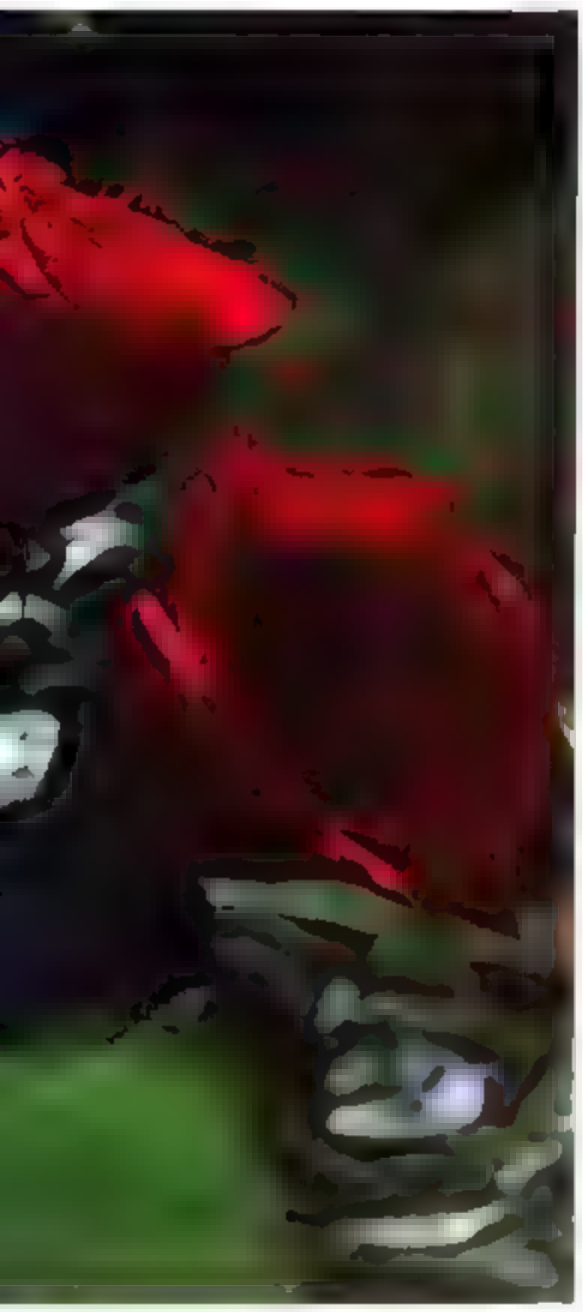
痛之功效 月季花根

【药用价值】 花

叶

根

【方例】 1 月经不周 痛经 鲜月季



【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】 花

HABITAT An evergreen shrub, on mountain slopes and along roads des

DISTRIBUTION Cultivated throughout China

EDIBLENESS Flower, very fragrant, made into tea or used as a burden in medicated food

INDICATIONS Flower: Menstrual irregularities, traumatic injury. Leaf: Hemorrhoids, traumatic injury. Root: Menstrual irregularities, leucorrhea and scrofula

金樱子

[illegible]

Cherokee Rose

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]叶状，被腺毛。雌蕊多数，离生，被绒毛。[illegible]花期5月，果期[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】果实（金樱子）含柠檬[illegible]

[illegible]丰富的不[illegible]糖[illegible]支[illegible]富的鞣质

【食用价值】[illegible]食[illegible]糖[illegible]

【药用价值】金樱子[illegible]根[illegible]叶[illegible]花[illegible]

【方例】[illegible]

[illegible]

4 慢性痢疾 肠结核 [illegible] 花、金樱子、鳖壳壳各 [illegible] 共研细末，蜜丸如梧桐子大 [illegible] 日服3次

HABITAT An evergreen climber grows in sunny hillside

DISTRIBUTION Sichuan Guizhou Provinces Central South, and East China

EDIBLENESS Fresh ripe fruit a wild fruit with sweet and sour tastes, can be made into wine or soft drink The gruel of the fruit with rice can be used as a tonic for kidney and to treat spontaneous emission. The soup of the fruit with fresh crucian carp has the effects of invigorating the spleen and restoring vital energy

INDICATIONS Fruit Emission enuresis diarrhea and night sweat Leaf Carbuncles ulcer and scalds Flower, Dysentery, ascariasis spermatorrhea enuresis, etc

刺梨

(Cili)

Roxburgh Rose

【别名】 巢丝花 [illegible] 刺子榴 [illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 [illegible]

【生境分布】 [illegible] 福建 [illegible] 省区也有分布

【化学成分】 果实 [illegible] 酸 [illegible] 磷 [illegible]

【食用价值】

【药用价值】 根

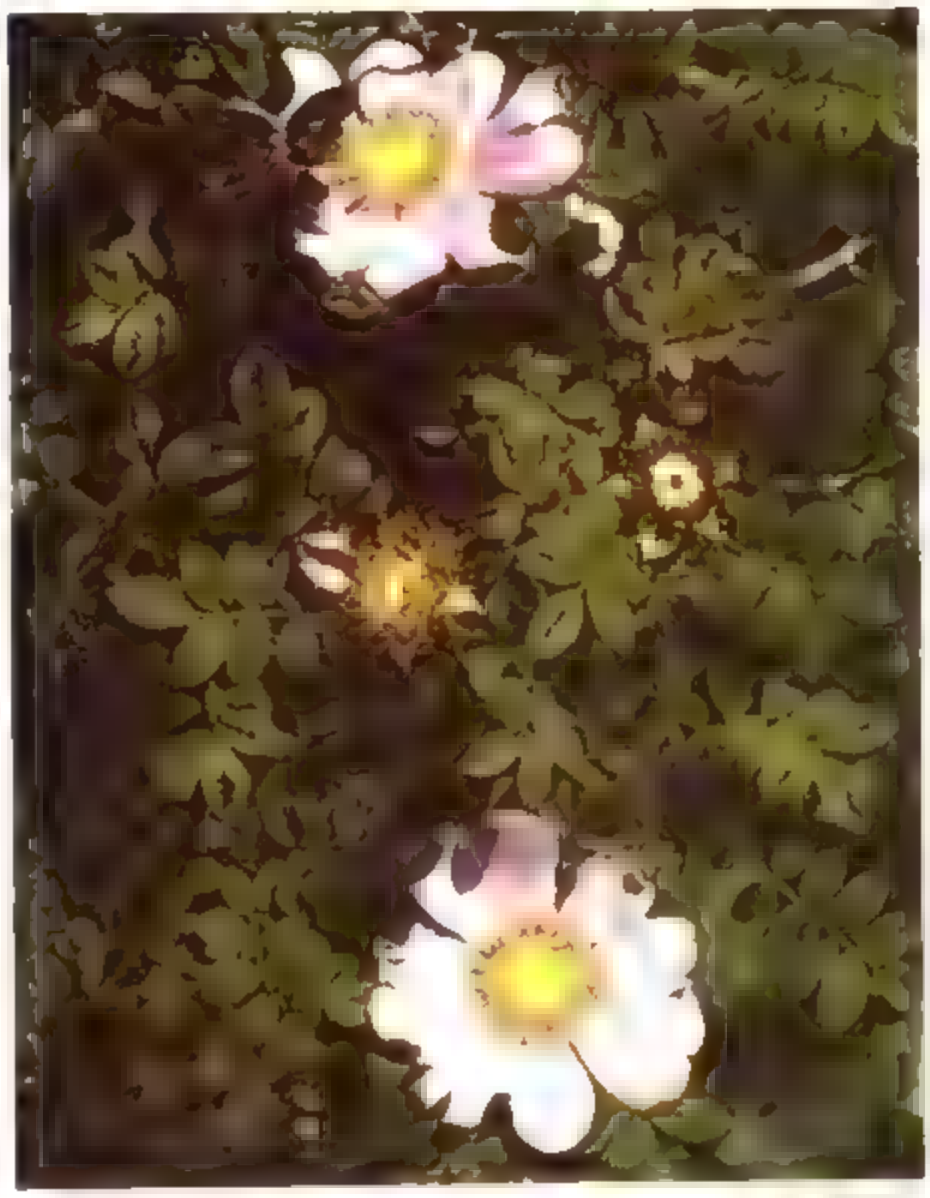
食，止泻，涩精

花 果

实

叶

【附方】



HABITAT

DISTRIBUTION Fujian, Hunan and Hu

EDIBLENESS soft drink or squeeze ju ce, has the

skin lustering

NDICATIONS

sunstroke

玫瑰

[illegible]

Rugose Rose

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】花含玫瑰[illegible]成分为香茅醇(citro[illegible](geraniol)、橙花醇(n[illegible]及少量的壬酸[illegible]

[illegible]酸[illegible]

【食用价值】[illegible]

气解郁、和血散瘀之效。和[illegible]对经[illegible]痛、经血色紫含块者有效。玫瑰花浸入白酒，饮之香醇甘美，又能开胃理气活血。

【药用价值】花：甘、微苦，温。理气解郁，和血散瘀。用于肝胃气痛、新久风痛、吐血咯血、月经不调、赤白带下、痈疮、[illegible]痛叶毒。

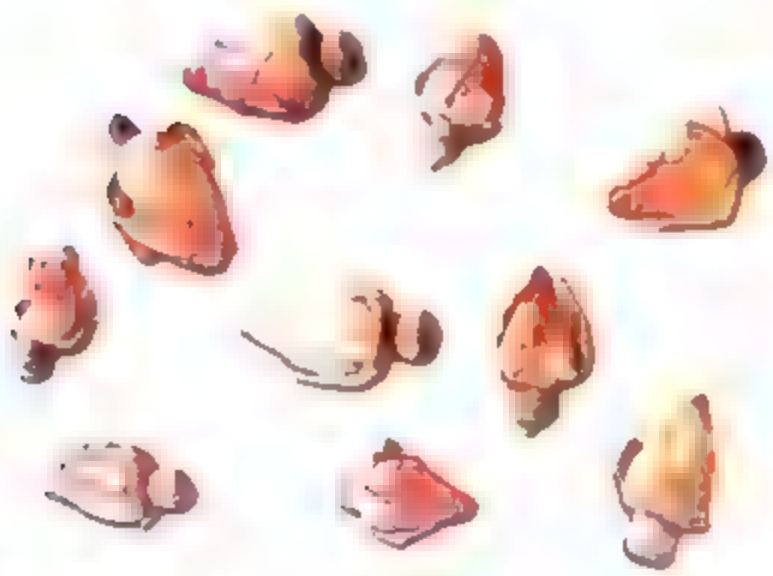
【方例】1. 肺病咯嗽吐血：鲜花捣[illegible]，炼蜜糖[illegible]由。

2. 胃痛：玫瑰花、[illegible]子、白芍各[illegible]，香附12g，水煎服。

3. 月经不调：玫瑰花、月季花各[illegible]，益母草、丹参各[illegible]，水煎服。

4. 新久风痹：玫瑰花、天竺黄、[illegible]、[illegible]、红花、全当归各3g，水[illegible]，好酒[illegible]服[illegible]。

5. 肝风头痛：玫瑰花4[illegible]，白菊花、蚕豆花9[illegible]12g，[illegible]开水代茶饮。



HABITAT A deciduous shrub cultivated.

DISTRIBUTION Throughout China, mainly in Jiangsu, Zhejiang, Shandong and Anhui Provinces.

EDIBLENESS The fresh flower is a material of making perfume and scented tea, and also prepared into jam, candy or wine with other materials.

INDICATIONS Flower: Stomachache, irregular menstruation, dysentery and carbuncles.

掌叶覆盆子

[illegible] fupenzi]

[illegible] Raspberry

【别名】华东覆盆子、[illegible]、牛奶母、牛[illegible]果、大[illegible]果子。

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

花瓣白色，椭圆形，雄蕊多数，聚合果近球形，密被白色柔毛，红色。花期4月，果期6月。

【生境分布】 生于原野、路旁及山坡灌丛中。分布于江苏、安徽、浙江、江西、福建、广东等省。

【化学成分】 果实含枸橼酸、苹果酸、水杨酸、挥发油、果胶等物质，另还含有葡萄糖、维生素C、胡萝卜素、矿物质等多种营养成分。

【食用价值】 果实去梗洗净，加水煮熟，加白糖即成。覆盆子饭，具补肝明目、润泽肌肤的功能。加蜂蜜煎服，具补中益燥、补肾益精的功能。与猪膀胱、白果炖服，具补肝肾、缩尿便之功能，用于小儿夜间多尿、遗尿等病症。

【药用价值】 **果实** 甘、酸，平。补肝肾、缩尿便、助阳、固精。用于阳痿、遗精、目暗。**叶** 咸、平。明目止泪、收湿气。用于牙痛、湿疮赤烂、痱子痱花。**根** 用于呕逆、目翳。

【方例】 1. 遗尿：覆盆子、桑螵蛸、菟丝子、龙骨、牡蛎各[illegible]g，[illegible]g，五味子4[illegible]g，水煎服。

2. 牙痛：嫩叶捣汁点目3～4次。若无新叶，干叶煎水一[illegible]。

3. 阳事不起：覆盆子、酒浸，焙研为末，每日酒服[illegible]。

4. 胃气不和，呕逆不下食：根、枣、[illegible]、人参、白茅根、炙甘草、半夏、[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]、胡[illegible]、[illegible]、白术各等分，[illegible]碎如麻豆大，每服[illegible]，[illegible]，[illegible]，

落花生

(Luohuasheng)

Peanut

【别名】花生、长生果、落花[illegible]

【学名】*Arachis hypogaea* [illegible]

【植物形态】一年生[illegible] 70cm 茎枝被黄色[illegible] 4，叶片长[illegible] 与叶柄结合[illegible] 细长 萼[illegible] 子房有柄，受精[illegible] 地下发育成果[illegible]

果期9－10月。

【生境分布】[illegible] 黄[illegible] 壤

【化学成分】种子[illegible] 多种脂肪酸甘[illegible] 65.7%[illegible] 7.[illegible] 硬[illegible] 酸 廿四烷酸 [illegible] 烯[illegible] 酸 [illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】**种子**：甘[illegible] 润肺[illegible] 和胃。用[illegible] **脂肪油（花生油）**[illegible] **枝叶**[illegible] **果壳**[illegible] 用于久咳[illegible] 咯血

【方例】[illegible] 花生[illegible]

黄芪

(Huangqi)

Milkvetch Huangchi

【别名】 绵芪、绵黄芪、北芪、东北黄芪

【学名】 膜荚黄芪 Astragalus membranaceus

[illegible]

【植物形态】 [illegible] 5－1.5m [illegible] 表面 [illegible] 被长柔毛 [illegible] 单数 [illegible] 花萼5浅裂，筒状；蝶形花 [illegible] 黄色 [illegible] 膜质 膨胀，卵状长圆形 [illegible] 花期6－7月 果期8－9月

【生境分布】 生于山坡灌丛及旱坡砂质土壤地 [illegible]，分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西 [illegible] 宁夏、青海、山东、四 [illegible]

【化学成分】 [illegible] 黄芪醇 (cycloastrageno [illegible] 为皂苷元的乙酰黄芪苷 [illegible] astragalos de [illegible] V、VI、VII [illegible] 为含香豆素、甜 [illegible] 黄酮 (caly [illegible] 等

【食用价值】 [illegible] 黄芪和米 [illegible] 黄芪 [illegible] 黄芪 [illegible] 黄芪 [illegible]

【药用价值】 根 [illegible] 益 补气固表 [illegible]

HABITAT A [illegible]

DISTRIBUTION In the [illegible]

EDIBLENESS [illegible] roasted [illegible]

INDICATIONS Seed Dry [illegible] regurgitation, [illegible] Shell Dyspnea [illegible]

[illegible]

[illegible]

蛋白尿、糖尿病等。

【方例】1.休虚[illegible]

[illegible]

【附注】同属[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS [illegible]

INDICATIONS [illegible]

紫云英

【别名】 翘摇、红花草、红花菜、野蚕豆

【学名】 *Astragalus sinicus* L.－豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生草本。茎直立或匍匐，高10－40cm。单数羽状复叶，小叶7－13，倒卵形或椭圆形，顶端凹或圆形，基部楔形，两面被长硬毛，托叶卵形。伞形花序腋生。苞片三角状卵形，被硬毛。萼钟状，外面被长硬毛。花冠紫色或黄白色。雄蕊10，2体。雌蕊无毛。荚果条状矩形，稍弯，黑色。花期约2－6月，果期3－8月。

【生境分布】 湖南、湖北、江西、江苏、浙江、福建、广东、广西、河南、陕西、四川、贵州、云南等，并广泛栽培。

【化学成分】 全草含紫云英苷(山奈醇 3-葡萄糖苷)、胡芦巴碱(trigonelline)、胆碱、腺嘌呤、脂肪、蛋白质、淀粉、多种维生素、刀豆氨酸(canavanine)等。种子含脂肪油，主要为棕榈酸。

【食用价值】 嫩茎叶、花序可炒食或入沸水氽后再做汤或凉拌食。有血小板减少性紫癜病的患者宜多食。

【药用价值】 **全草(紫云英)**：甘、辛，平。清热解毒。用于风痰咳嗽、喉痛、带状疱疹、疔疮、眼疾等。外用：捣敷或研末调敷。**种子(紫云英子)**：活血明目。用于眼科疾病。

【方例】 1. 风痰咳嗽：紫云英50g，杏仁5g，枇杷叶15g，水煎加白糖服。

2. 疔疮：紫云英、鹅不食草各50g，水煎服。

3. 外伤出血：紫云英叶捣烂敷。

4. 肝炎、营养性浮肿、白带：鲜紫云英叶60－90g，炖猪肉服。

5. 血小板减少性紫癜：新鲜紫云英幼苗60－125g，用油、盐炒服。

刀 豆

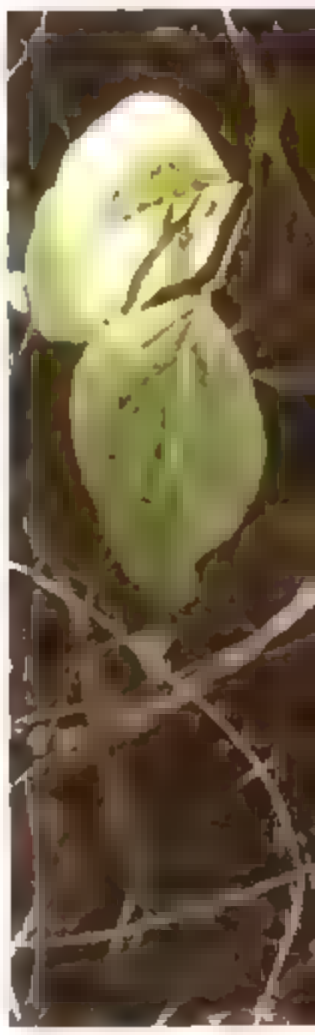
【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】



【食用价值】

HABITAT

DISTRIBUTION

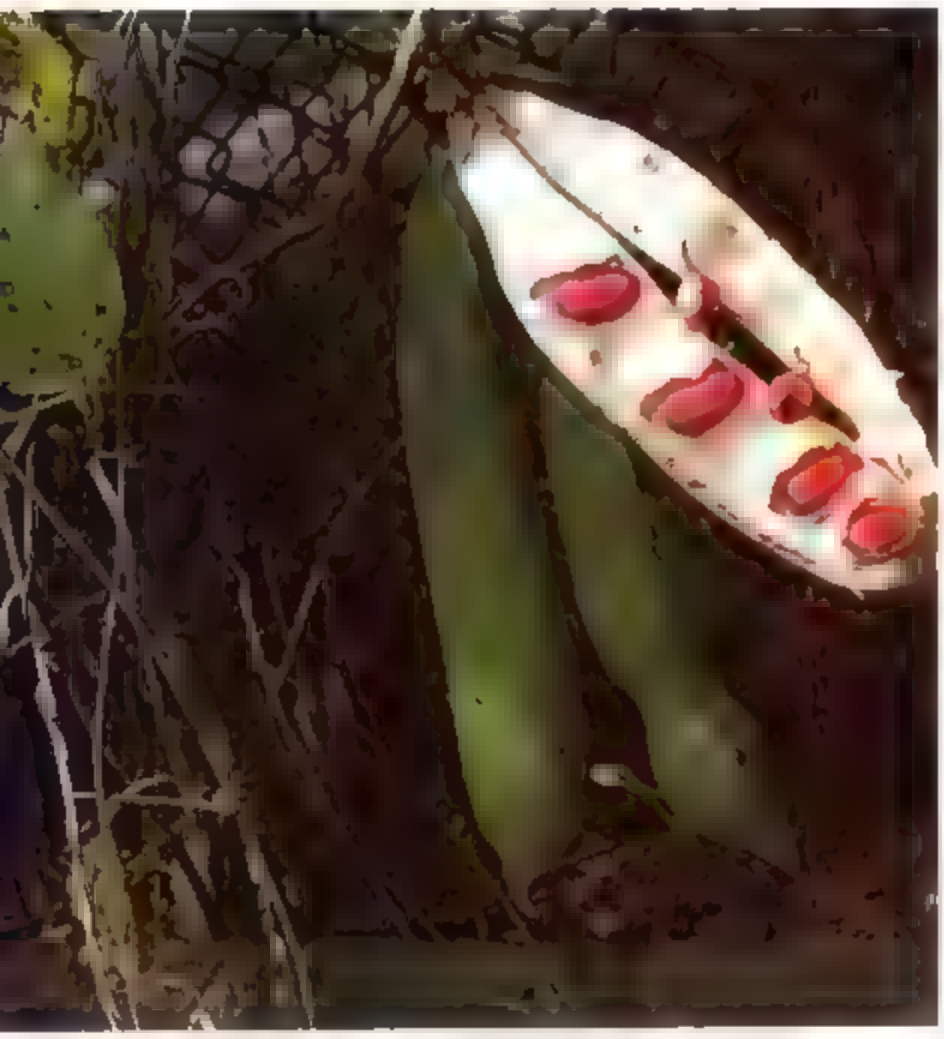
EDIBLENESS

INDICATIONS

【药用价值】 种子(刀豆)

果壳(刀豆壳)

【方例】



HABITAT An annual herbaceous vine

DISTRIBUTION In the Yangtse River

EDIBLENESS Tender fruit a gree

INDICATIONS Root Wind

锦鸡儿

(Jinjier)

Chinese Peashrub

【别名】金雀花 [illegible]

【学名】*Caragana sinica* [illegible] 科Legum nosa[illegible]

【植物形态】小灌木，高达1 [illegible] 钟状 萼齿圆三角形 [illegible] 形，雄蕊10 2体 [illegible] 近无柄。荚果含种子数粒。花期4～6月。果熟期8～10月

【生境分布】生于山坡或栽培，分布河北、河南、山东、陕西、江苏、浙江、安徽、江西、湖北、湖南、四川、贵州 [illegible]

【化学成分】[illegible] 苷、皂苷 [illegible] 粉和树脂等

【食用价值】花可[illegible] 与笋、鸡肉煨食，也可[illegible] 炒鸡蛋吃

【药用价值】花(金雀花) 甘 [illegible] 健脾 [illegible] 风湿酸痛、[illegible] 跌打损伤 **根及根皮(金雀根)** [illegible] 清肺益脾 [illegible] 用于咳嗽、带下 [illegible] 痛、跌打损伤。外用 捣敷

【方例】1. 头晕头痛 [illegible]

HABITAT A shrub [illegible] w ld in hillsides or cu tivated

DISTRIBUTION [illegible] of China

EDIBLENESS F ow[illegible] cooked with bamboo-shoots and chicken meat, mixed w th eggs to [illegible]

INDICATIONS F [illegible] dizziness soreness of lo ns, morbid leukorrhea infant te congestion a[illegible] mastitis and traumatic injuries. Root and Root Bar Cough, morbid leukorrhea, metrorrhagia, gout and traumatic injur es

决明

【别名】

【学名】

【植物形态】

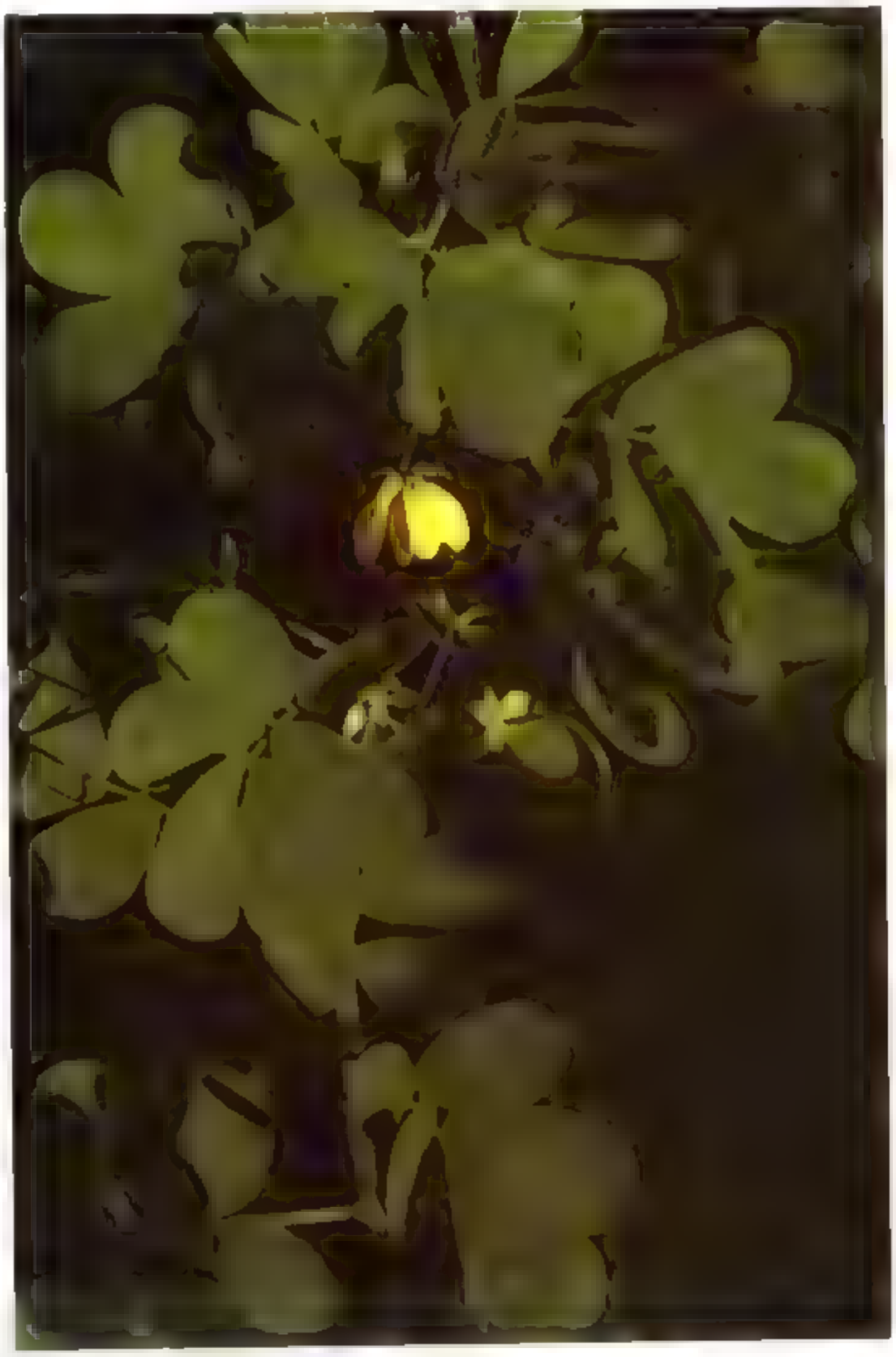
【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】**种子(决明子)**

【方例】



酸 角

Suan Jiao

Tamarind

【别名】

【学名】

【性味归经】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

【生境分布】野生于杂木林

【化学成分】果实含糖类、有机酸

【食用价值】果

【药用价值】果实

【方例】

HABITAT An evergreen tall tre

DISTRIBUTION

EDIBLENESS Fruit with great sour taste

INDICATIONS Flower: Pulmonary

扁豆

Biandou

Hyacinth Bean

【别名】

【学名】

【植物形态】

蝶冠5 花冠蝶形 白色或紫

体，子房线形，被柔毛，基部有

椭圆形 扁平，微弯 先端具

粒 长方状扁圆形 白色、黑色或红

花期7～8月。

【生境分布】 原产热带美洲，全国各地多有栽培

【化学成分】 种子含蛋白质，脂肪

物 维生素B、C 胡萝卜素，钙，磷 铁

植酸钙镁 phytin） 植

抗小鼠 Colum

酸-2（pipecolic acid

【食用价值】 豆荚可炒食

煮粥食 有健脾

猪肉、鸡肉等炖食，但以上食

扁豆花与猪

有健脾止泻之功效。扁豆花

气养胃、除烦

【药用价值】 豆荚（扁豆）：甘，

消暑化湿。用于暑

唐、水肿、赤白带下。根

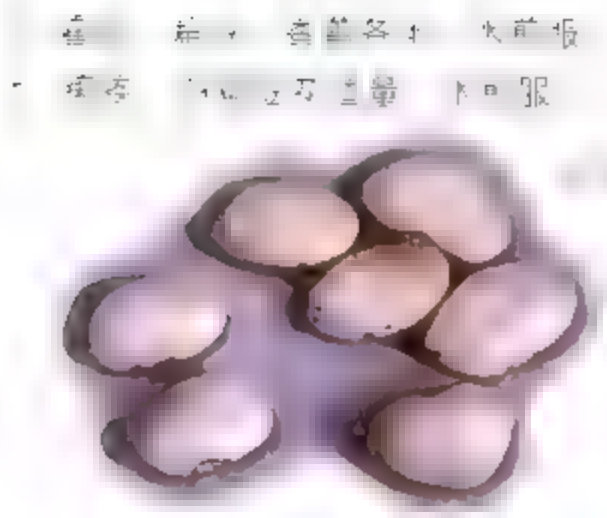
【方例】

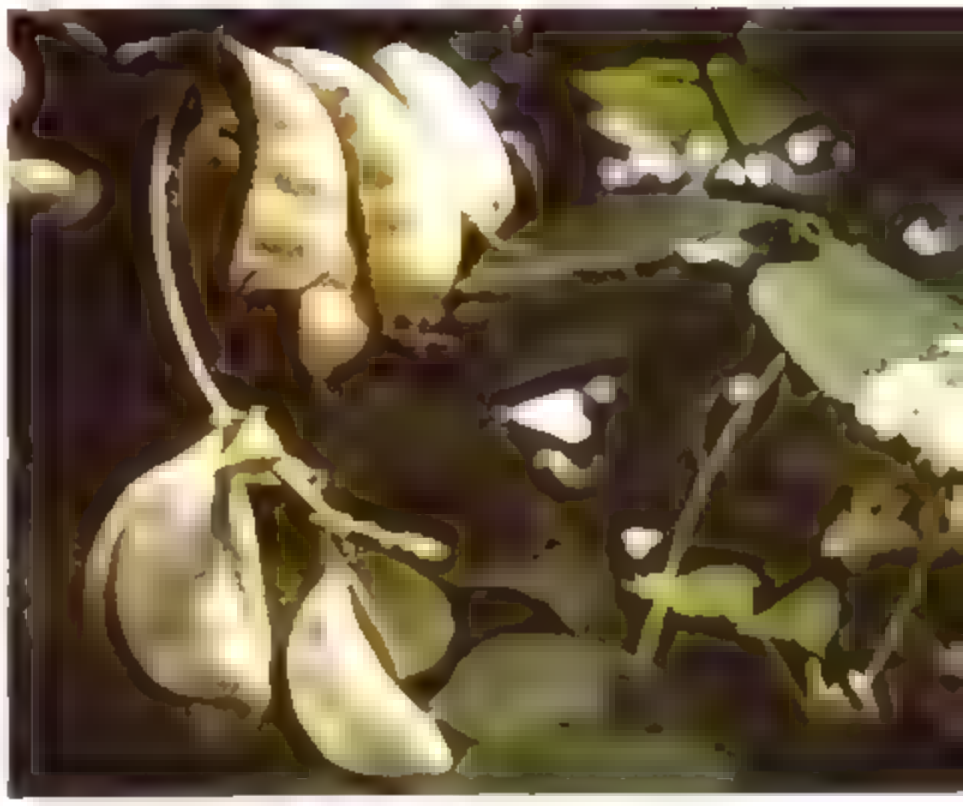
周服

食欲不振 消化不良 扁

15g，大枣和粳米各

赤白带下 白扁





HABITAT An annual twining vine cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Pod eaten stir-fried cooked into gruel or mixed with Chinese yam and beans to make gruel Flower, mixed with pork and chop fine to make stuffing for preparing stuffed buns and dumpling wontons

INDICATIONS Pod Vomiting and diarrhea due to summer dampness, weakness of the spleen and stomach with loss of appetite and loose bowels edema and leukorrhagia

大豆

'Dadou

Soybean

【别名】黑大豆、冬豆子、黄豆

【学名】*Glycine max* [illegible] Merr. 豆科 Leguminosae

【植物形态】一年生草本，高50－80cm。全株密生黄色长硬毛。[illegible]叶[illegible]卵开。全缘或微波状，[illegible]花腋生，有花10朵。花白色或紫色，花萼[illegible]冠蝶开。[illegible]果长方披针形，种子[illegible]黄、[illegible]黑色。花期[illegible]月，果期[illegible]月。

【生境分布】[illegible]种繁多。

【化学成分】种子（黄豆）含丰富的蛋白[illegible]（35%～38%），脂肪（[illegible]）[illegible]维生素B[illegible]B[illegible]烟酸、大豆黄酮苷（daidzin）、[illegible]（genistin）、大豆皂醇（soyasaponin）A、B、C、D、E等及其不同[illegible]糖苷、[illegible]碱、[illegible]酸、亚油酸、[illegible]酸、乙酰大豆[illegible]等。

【食用价值】种子[illegible]者、炸、煲等皆可。黄[illegible]健脾养胃[illegible]通乳作用，还可制成笋黄豆、黄豆芽等菜肴。黄豆芽[illegible]及豆腐[illegible]等多种[illegible]。现[illegible]飞入美容[illegible]食老[illegible]。老年人常食大豆及其制品，对增强体质、[illegible]延缓衰老有重要作用。

【药用价值】**种子**[illegible]健脾[illegible]胃[illegible]。**发芽的种子（黄豆芽）**[illegible]。**豆腐**[illegible]白[illegible]。[illegible]等。

【方例】1 体虚自汗、盗汗：黑大豆、浮小麦[illegible]

[illegible]

[illegible]量 同者成粥 常服

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Seed eaten parched, [illegible] with pork [illegible] which has the effects of replenishing deficiency syndromes, tonifying the *blood* [illegible] promoting lactation. The seeds can also [illegible] longevity [illegible] all over th[illegible]

INDICATIONS [illegible] diarrhea dysentery [illegible] pyodermas, bleeding due to injur[illegible] beriberi and arthralgia due to dar[illegible] *Beancurd* Asthma caused by ex[illegible] phlegm, w[illegible] dysentery, spitting b[illegible] and s[illegible]bies

野大豆

(Yedadou

Wild Groundnut

【[illegible]】[illegible]

【[illegible]】[illegible]

【植物形态】[illegible]

[illegible]缘 具长[illegible]

[illegible]状花序腋生 花冠[illegible]

[illegible]为卑[illegible]

【生境分布】生于向阳山坡、沟旁、荒地[illegible]林、田边等处。我[illegible]

【化学成分】种子含脂肪油18%~22%，蛋[illegible]

【食用价值】

如将其

【药用价值】 种子(野料豆) 甘，凉。

益肝肾 祛风解毒 利湿消肿 明目益精

藤 甘

平肝健脾、滋养

伤筋

【方例】 1 肾虚腰痛、阴亏目昏

时，

筋骨疼痛

枚 枸杞子

贞子各50

太 早晚

甘草

【别名】

【学名】

【植物形态】 多

HABITAT An annual twining herb grows wild in sunny hillsides ditches wastelands shrubberies ridges of fields

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS An edible oil can be extracted from the ripe seed

INDICATIONS Seed Dizziness inflammation of the eyes arthralgia and infantile malabsorption Stem Leaf and Root Night sweat and injury of muscles and tendons

【化学成分】至今已从甘草中分离出100多种化合物。甘草根及根状茎含甘草甜素6%—14%，量甘草黄苷、异甘草黄苷、异甘草次酸、甘草两定、甘草醇A、甲基甘草醇、异甘草醇。此外，尚含甘露醇、葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、柠檬酸、天冬酰胺、尿酸、生物素、微量挥发油及淀粉等。

【食用价值】甘草及其浸膏味甜，芳香，可用作食品、蜜饯、饮料、化妆品、烟草的配料。作饮料添加剂时，既有调味的作用，又具补脾益气、清热解毒等功效。甘草莲子饮具健脾益气的功效，适用于咳嗽、[illegible]、遗精、白带、烦躁不安、体虚、乏力等病症。甘草小麦大枣汤治妇人脏燥，喜悲伤欲哭，亦有补脾益食之乏力。甘草绿豆汤能解多种药物中毒。甘草粳米粥具有补脾益胃的功效。

约为花冠的1/2而稍长，萼齿5，花冠紫蓝色蝶形，雄蕊10，2体，花丝长短不一，雌蕊1，子房无柄。荚果线状长圆形，镰刀状或弯曲呈环状，密被褐色的刺状腺毛。种子2-8，扁圆形或肾形，黑色光滑。花期6-7月。果期7-9月。

【生境分布】生于干燥草原及向阳山坡。分布于东北、华北及西北地区，主产内蒙古、新疆、陕西、甘肃、青海、山西等省区。

【药用价值】根及根状茎，甘，平。清热解毒，止咳止痛，调和诸药。炙甘草能补脾益气。主治咽喉肿痛、咳嗽、脾胃虚弱、胃、十二指肠溃疡、肝炎、癌病、痈疖肿毒、药物及食物中毒。用量1.5—9g。与甘遂、大戟、芫花、海藻同用。甘草酸及其多种盐类，可用治肝炎、胆道溃疡、食物中毒、痤疮、艾滋病等。

【方例】1. 胃、十二指肠溃疡：甘草1kg、鸡蛋壳15g、曼陀罗叶[illegible]g，共研细粉，每服3g

胡枝子

(Huzhizi)

Shrub Lespedeza

【别名】 随军茶、和血丹、胡枝条、山扫帚、夜合草

【学名】 *Lespedeza bicolor* Turcz

豆科 Leguminosae

【植物形态】 灌木，高0.5－2m。3出复叶，小叶狭卵形、倒卵形或椭圆形，先端圆钝，稍具短尖，基部渐狭或圆形，全缘，上面绿色无毛，下面色较淡，被疏柔毛，有时无毛。总状花序腋生，较叶长；萼长4.5－5mm，被柔毛，4裂；花冠紫色，比萼长2.5－3倍，旗瓣卵圆形，较龙骨瓣长；雄蕊10，2体，雌蕊1，花柱内弯。荚果斜倒卵形。花期7－8月，果期9－10月。

【生境分布】 生于山间坡地、林缘或路旁。分布于东北、内蒙、河北、山西、陕西、河南、湖北、浙江、江西、福建等省区。

【化学成分】 全株及根含槲皮素、山柰酚、三叶豆苷(trifolin)、异槲皮苷(isoquercitrin)、荭草素(orientin)、异荭草素等。嫩茎叶每100g含水分61g，蛋白质5.3g，脂肪2.2g，碳水化合物19g，粗纤维10.5g。

【食用价值】 嫩茎叶可食。胡枝子嫩茎叶500g，配以盐、味精、葱等调料，油锅煸炒后食用，具有清热润肺、利水通淋功效。胡

每日3次

2. 糖病：甘草90g，小麦150g，大枣10枚，水煎取汁分3次温服。

3. 解多种药物中毒：生甘草15g，绿豆9g，水煎服。

4. 前列腺炎：生甘草、金银花各60g，水煎代茶饮服。

5. 感冒咳嗽：甘草6g，食醋10g，蜂蜜30g，沸水冲泡后代茶饮服。

【附注】 同属植物光果甘草 *G. glabra* L.、胀果甘草 *G. inflata* Bat. 的根茎和根用途同甘草。

HABITAT A perennial herb grows wild on dry grasslands or sunny slopes, or cultivated

DISTRIBUTION In the North of China

EDIBLENESS The extracts of root are used as material to make food, candied fruit, drinks, cosmetics and tobacco perfume

INDICATIONS Root and Rhizome: Sore throat, cough, gastroduodenal ulcer, hepatitis, hysteria, carbuncle, prostatitis, AIDS and the toxic or drastic actions of some drugs

枝子黄[illegible]蒙 胡枝子嫩芽[illegible]，黄[illegible]；盐[illegible]豆腐，将豆腐烧[illegible]，具有润燥利湿[illegible]健脾[illegible]

【药用价值】 地上部分、根及根皮：[illegible]清热，利水通淋，强筋益肾，健脾祛湿。治肺热咳嗽，百日咳，[illegible]

【方例】 1. 百日咳：胡枝子鲜全草[illegible]，[illegible]15g，酌冲开水[illegible]

2. 小便淋沥：胡枝子鲜全草50～100g，车前子15～24g，冰糖50g，水煎服。

3. 鼻衄：胡枝子200g，冰糖适量，炖服。

[illegible]

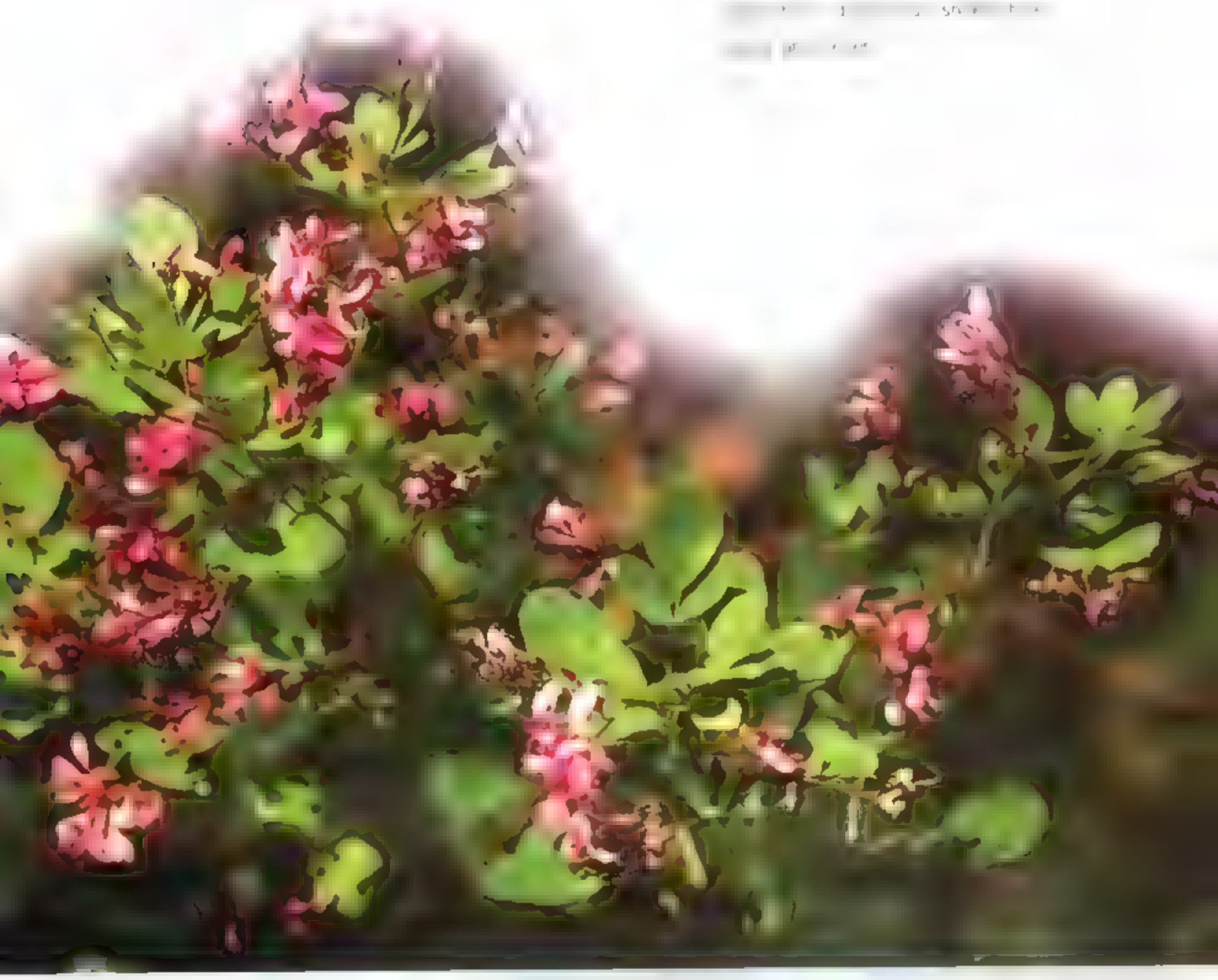
[illegible]：胡枝子根、瘦猪肉各[illegible]，莫[illegible]

HABITAT A shrub grows on hillslopes, in forests or along roads [illegible]

DISTRIBUTION Hebei, Shaanxi, Shanxi, Henan, Hubei, Zhejiang, Jiangxi, and Fujian Provinces, Inner Mongolia Autonomous Region, Northeast [illegible]

EDIBLENESS Tender stem and leaf [illegible] fried with condiments and made into bean custard.

INDICATIONS Stem, Leaf and Root: [illegible]



南苜蓿

[illegible]

[illegible] Medic

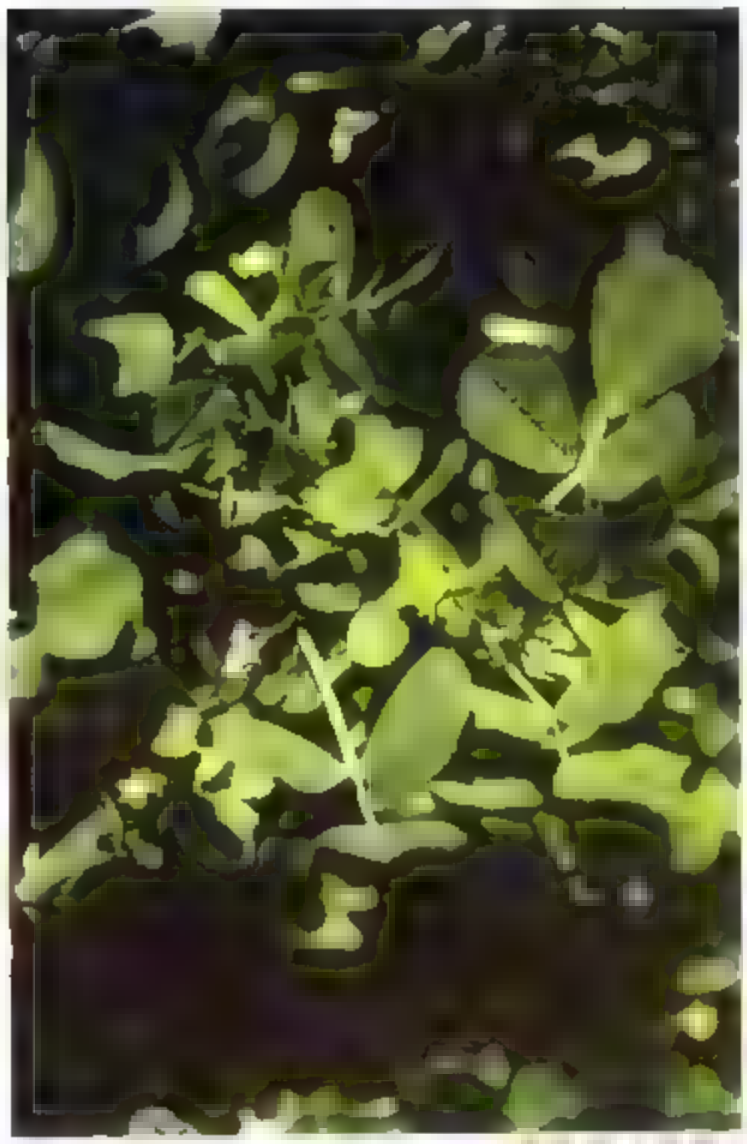
[illegible]

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

[illegible] 大[illegible] 花[illegible]蝶形 黄色 略伸[illegible]



含种子3～7。种子肾形，黄褐色。花期4月，果期5月。

【生境分布】 喜生于排水良好、肥沃的壤土或砂质壤土上，我国各地有栽培。

【化学成分】 每100g嫩茎叶含蛋白质5g，脂肪0.7～1g，碳水化合物1.5g，膳食纤维1.4g，胡萝卜素5.48mg，维生素B 0.02～0.1mg，B_2 0.2～0.73mg，C 102～118mg，总维生素E 2.82mg，烟酸1.0mg，另含维生素K等。

【食用价值】 嫩茎叶作蔬菜，炒食、凉拌或做汤，也可制成菜干与肉煮食。该植物茎叶营养丰富，味道鲜美，常食有健脾、益气和美容作用。

【药用价值】 **茎叶**：苦，凉。健脾胃，利尿通淋，宁血止血。治消化不良、浮肿、黄疸、尿路结石、肠止血。**根**：苦，寒。清湿热，利尿。治黄疸，尿路结石，夜盲症。

【方例】 1. 浮肿：叶15～30g，豆腐1块，猪肉50g，炖熟一次服下。

2. 尿路结石：鲜全草90～150g，或根15～30g，捣碎冒服。

3. 夜盲症：鲜根60g，胡萝卜60g，切碎，水煎连食服。

HABITAT: A biennial herb, wild in loam or sandy soil.

DISTRIBUTION: Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS: Tender leaves are eaten stir-fried, made into salad or soup, or cooked with meat.

INDICATIONS: Stem and leaf: Dyspepsia, edema, jaundice, urinary calculus, intestinal hemorrhage. Root: Jaundice, urinary calculus and nyctalopia.

草木樨

(Caomuxi)

Daghestan Sweetclover

【别名】 辟汗草、铁扫把、野木犀、败毒草、黄花草木樨

【学名】 *Melilotus suaveolens* Ledeb.～豆科 Leguminosae

【植物形态】 两年生或一年生草本，高60～120cm。茎直立，多分枝。3出羽状复叶互生，小叶椭圆形或倒卵披针形，先端钝，中脉突出，侧脉不明显，基部楔形，总叶轴长1～[illegible]cm，托叶线形，总状花序腋生，花小，具苞片与萼，萼钟状，5裂，长冠蝶形，黄色，旗瓣1，与龙骨瓣等长，雌蕊1，单雄蕊9枚联合，雌蕊1，单室胚珠[illegible]，有网脉。花期5～7月，果期8～9月。

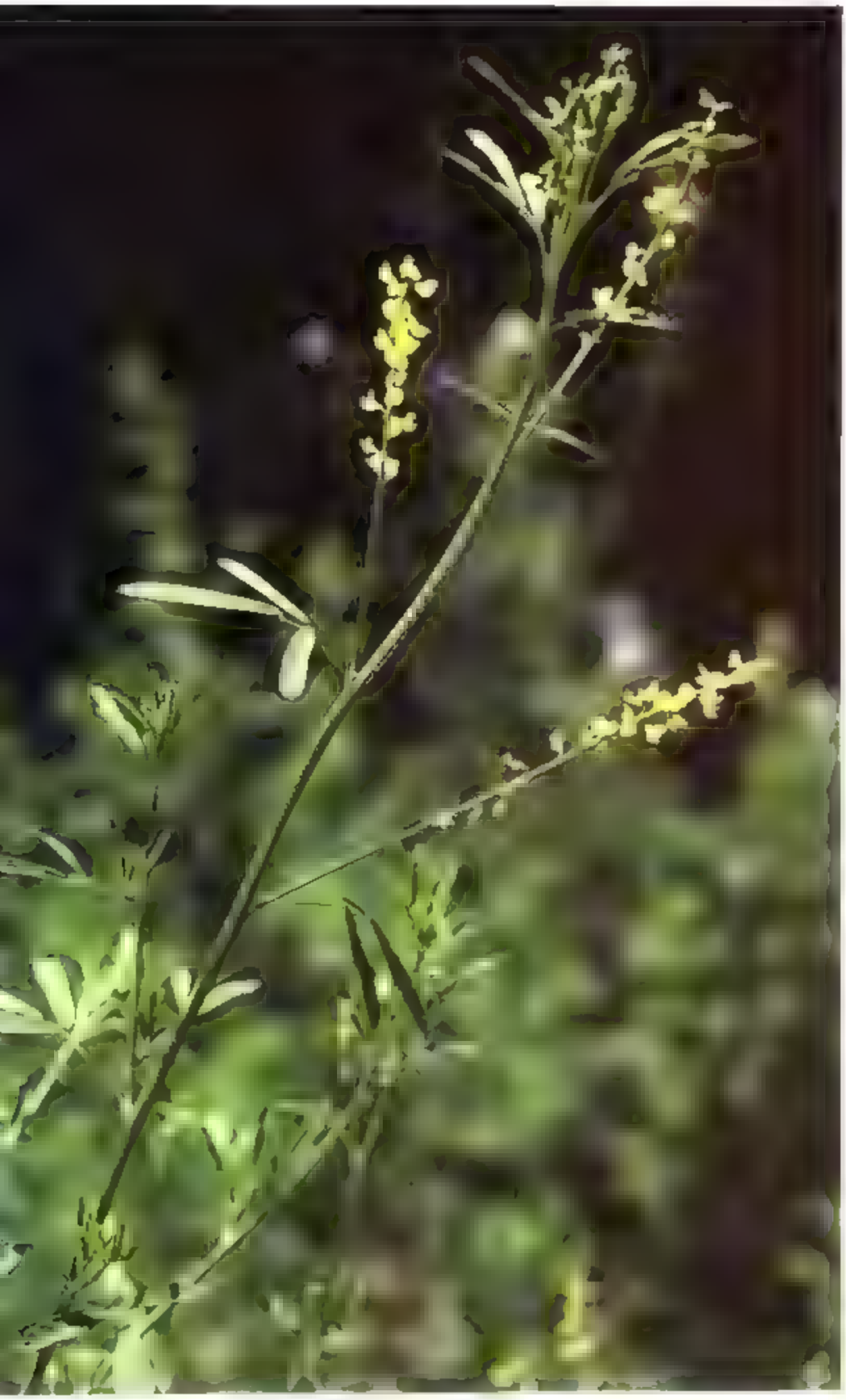
【生境分布】 生于山坡、草原、海边，分布于东北、河北、河南、山东、山西、陕西、甘肃、江苏、安徽、浙江、四川、云南、内蒙等地。

【化学成分】 全草含挥发油、香豆精、脂肪油3.5%～6.3%，果胶7.1%，木质素3.16%，草木犀酸葡萄糖苷(melilotic acid glucoside)，叶和嫩芽含草木犀酸(melilotic acid)，草木犀苷，邻香豆酸葡萄糖苷，马栗树皮素(aesculetin)，花含刺槐糖苷(robinoside)等黄酮苷。种子含草木犀苷与4种烯萜苷(terpenoid glycoside)，淀粉29.11%，蛋白质1[illegible]%，脂肪油9.17%，种子脂肪油中含亚油酸30%，亚麻油

酸 [illegible]，[illegible]酸 [illegible]，柠檬酸 12.1%。

【食用价值】 种子含[illegible]营养成分，[illegible]磨粉，榨油供食用，也可酿酒。茎叶含[illegible]，其油[illegible]作香精[illegible]，[illegible]用于配制烟草、工业用香精。草木樨又是优良的蜜源植物和[illegible]用植物。

【药用价值】 **根** 微[illegible]，[illegible]，[illegible]清热解毒，[illegible]。**全草** 辛



苦，凉。清热解毒，和中健胃，化湿，止痢，杀虫。治暑热胸闷、疟疾、淋病、赤白痢、口臭、[illegible]痛、皮肤疮病。

【方例】 1. 疟疾：草木樨 [illegible]g，[illegible]，[illegible]，[illegible]

赤豆

【别名】

【学名】

Legum

【植物形态】

叶线形

【生境分布】

【化学成分】种子

0.75%

A、B、B₁ 烟酸

【食用价值】种子可与

的原料之一。赤豆鲤鱼

【药用价值】种子(赤豆)甘 酸 水

解毒 叶(赤豆叶) 花(赤豆花) 酸酒 解毒。用于疟疾、

发芽的种子(赤豆芽)

【方例】

绿 豆

(Ludou)

Green Gram, Mung Bean

HABITAT An annua [illegible] cu t vated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Seed mixed with rice to make gruel, or [illegible] w th rice, longan melon k[illegible] and many other candied fruits to make Eight-Jewelry Rice Pudding Prepared with common carp, the de oction has the effects of diuresis to eliminate edema The seeds can also be cooked, peeled and mash[illegible] make bean puree as filling for steamed stuffed bun bo ed [illegible] dumpling, moon cake and some pastries The red bean has the effects of enriching the blood

INDICATIONS S[illegible] Edema ber beri, jaundice, diarrhea dysentery, hemafecia, U[illegible] externally for carbuncles and boils Leaves For enuresis and frequent urination, Flower Malaria, dysentery, dr inkenness hemorrho dal bleed ng, boils and pyodermas Red Bean Sprout Hemafecia and abortion

【别名】青小豆、藕豆

【学名】*Phaseolus* [illegible] s L. – 豆科 Leguminosae

【植物形态】[illegible]褐色长硬毛[illegible]侧生[illegible]色。花期[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]碳水化合[illegible]胡萝卜素、维生素B、B[illegible]烟酸、磷脂、肽类和钙、磷[illegible]

【食用价值】[illegible]季煮汤加冰糖[illegible]米同煮粥食，有消暑作用[illegible]与清热、明目、益气之[illegible]

【药用价值】 **种子（绿豆）**：甘，凉。清热解毒，消暑，利水。用于暑热烦渴、水肿、痢疾、丹毒、痈肿及药物、农药、铅中毒等。外用：研末调敷。**叶（绿豆叶）**：用于吐泻、斑疹、疔疮疥癣。外用：捣敷。**种皮（绿豆衣）**：解热毒，退目翳，化斑疹，消肿。**花（绿豆花）和发芽的种子（绿豆芽）**：皆可解酒毒。

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Seed can be eaten in many ways and often cooked with sugar candy as a drink to dispel summer heat and miliaria. It can also be cooked with rice as porridge which can dispel summer heat. Beside these, Mung bean can be made as cake or Mung bean bud for cooking.

INDICATIONS Seed: Polydipsia caused by summer-heat, dysentery and pesticides and lead poisoning. Leaf: Vomiting and diarrhoea, spot diseases, furuncles and scabies. Seed Capsule: Heat toxin, leukoma of cornea and macula. Flower and Mung Bean Sprouts: Alcoholism.

菜豆

(Caidou)

Kidney Bean

【别名】 白饭豆、云豆、四季豆、龙爪豆、豆角

【学名】 *Phaseolus vulgaris* L.－豆科Leguminosae

【植物形态】 一年生缠绕高大草本，茎被短柔毛，长2～3m。三出复叶互生，具长柄，托叶广卵形，小托叶线形；小叶阔卵形至菱状卵形，两面脉上有毛。总状花序腋生，花白色、黄色、紫堇色或淡紫色，花冠蝶形，翼瓣在上边有截形的耳；雄蕊10，子房被白色硬毛，无柄。种子矩形，白色、红色、褐色，光亮。花期6－7月，果熟期8－9月。

【生境分布】 原产美洲，全世界热带至温带地区广为栽培。我国各地均有栽培，品种多。

【化学成分】 鲜嫩菜豆每百克约含蛋白质1.5g，脂肪0.2g，碳水化合物4.7g，钙44mg，磷39mg，铁1.1mg，胡萝卜素0.24mg，维生素B_1 0.08mg，维生素B_2 0.12mg，维生素C 9mg，以及植物血球凝集素(PHA)。种子含有产生氰的糖苷。

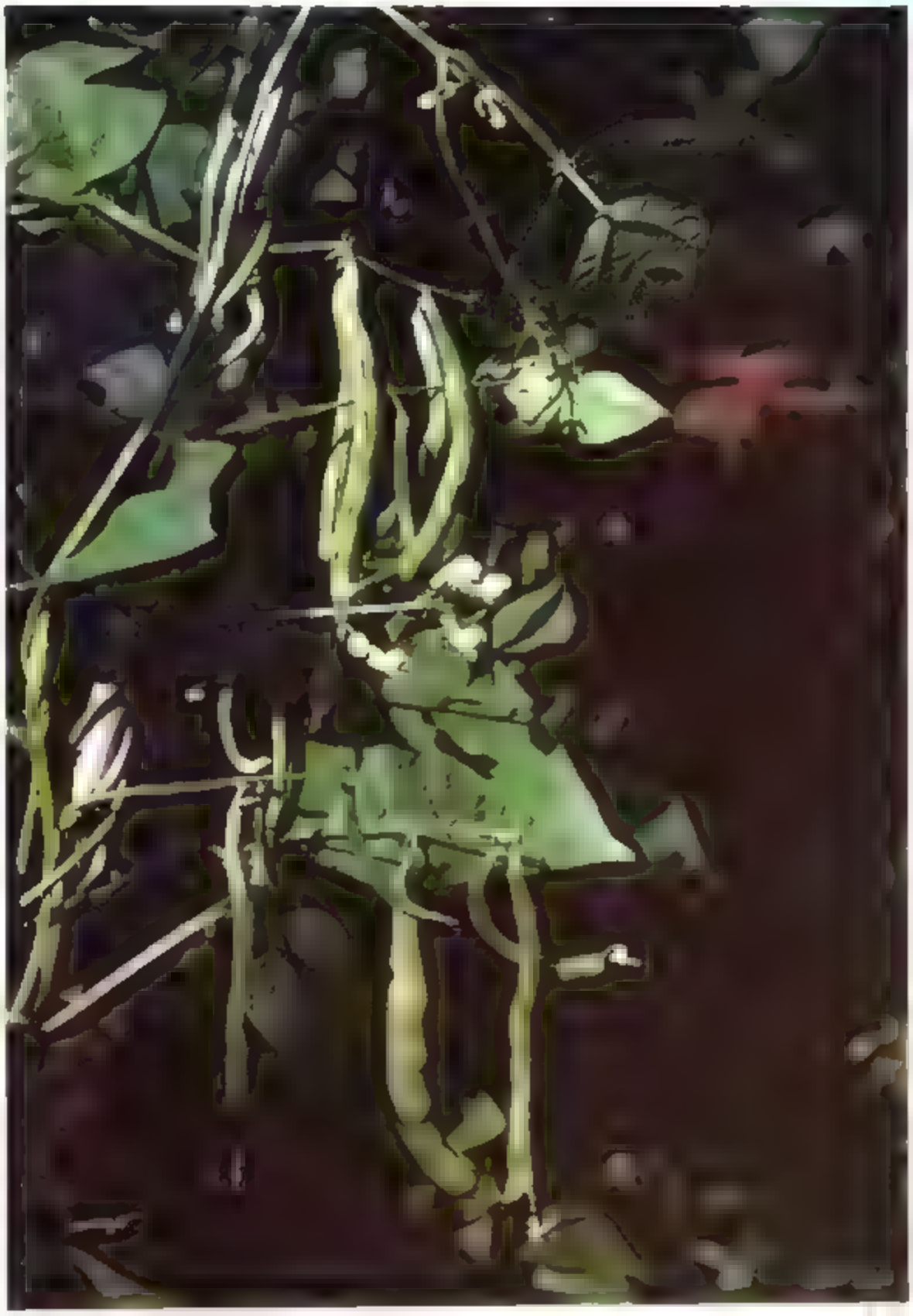
【食用价值】 鲜嫩荚果为常见蔬菜，含有多种维生素与氨基酸。种子亦供食用。鲜嫩荚果可煮熟后凉拌，或清炒，亦可加鸡肝、鸡肫、猪肉、猪心等炒

食，均能增强人体免疫功能，提高机体对感染和抗肿瘤能力，可作为癌症患白细胞减少者的辅助食疗菜肴。国外报道用菜豆茎叶煎汁[illegible]曼膏治糖尿病。[illegible]种子含有[illegible]糖苷，在[illegible]酶[illegible]氰酸。食用前[illegible]毛者[illegible]或炒者熟透方可食用。

【药用价值】种子（白饭豆）：[illegible]益肾，解热[illegible]肿，[illegible]不利，[illegible]症。

【应用】1. 小肿[illegible]便不利：菜豆[illegible]赤小豆[illegible]糖[illegible]g，水煎服。

2. 脚气浮肿：菜豆、黑大豆、赤[illegible]各30g，水煎服。



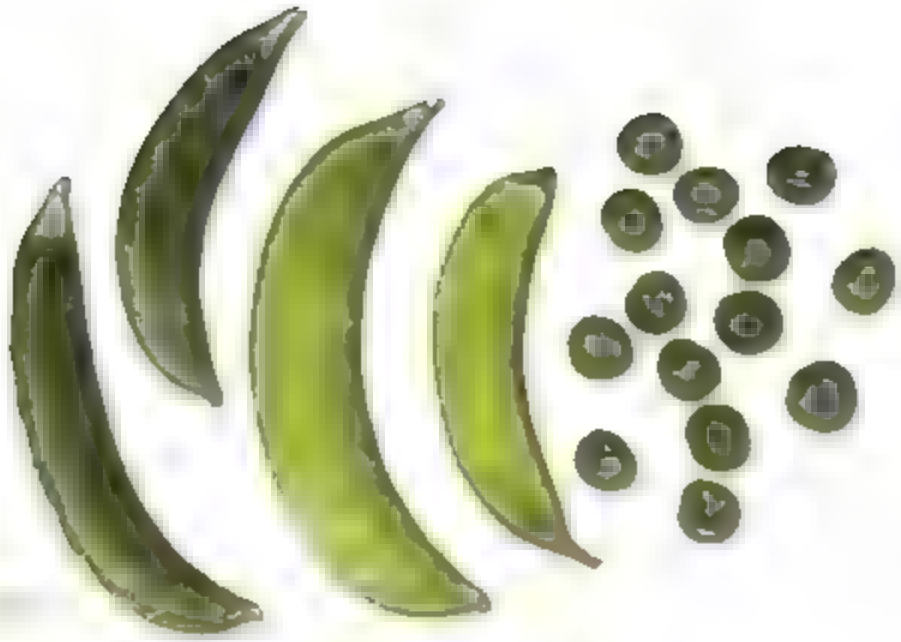
HABITAT An annual high twining herb.

DISTRIBUTION Originated from America. [illegible] cultivated [illegible].

EDIBLENESS Tender pods are a common vegetable [illegible] and can be cooked in many ways, such as stir-fried [illegible] soup with [illegible] pork liver or pork and chicken liver. The cooked dishes can also [illegible] the humoral [illegible] function. It must be soaked and boiled in water before eating [illegible], which can produce prussic acid after degradation by [illegible].

INDICATIONS Seed: Hydrops [illegible] and [illegible].

豌豆



【别名】

【学名】

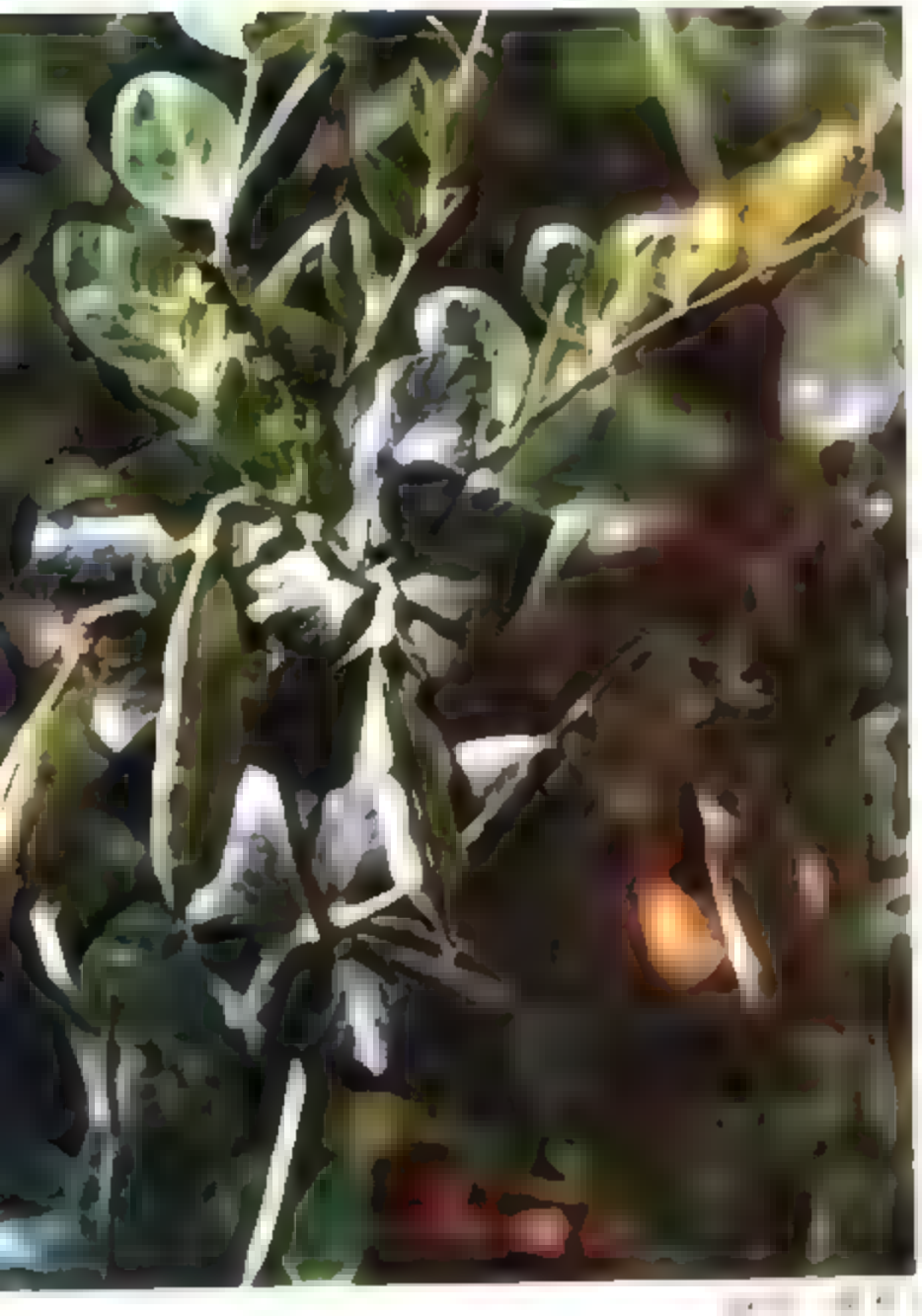
【植物形态】

【生境分布】我国

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】种子（豌豆） 甘、平。[illegible]
利小便 解疮毒 主治霍乱泄痢 糖尿病 脚
[illegible] 嫩苗（豌豆苗）
[illegible]
【方例】[illegible]

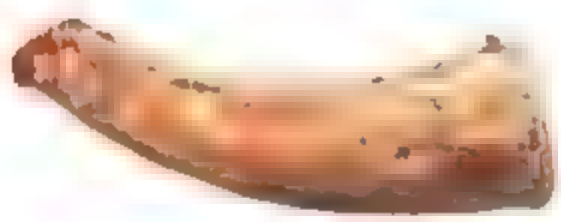


野葛

（Yege）

Lobed Kudzuvine

【别名】[illegible]
【学名】[illegible]
【植物形态】[illegible]
【生境分布】生于阳光充足的路旁，[illegible]
【化学成分】鲜块根每100g含水分68.6g，[illegible]
黄酮成分葛根素（puerarin）、葛根素木糖[illegible]
黄酮苷（daidzin）及β-谷甾醇、花生酸等
【食用价值】块根淀粉（葛粉）可供食用，[illegible]



HABITAT An annual herb cultivated [illegible]
DISTRIBUTION [illegible]
EDIBLENESS The [illegible] can be cooked with many other [illegible]
INDICATIONS Seeds: Cholera, [illegible] dermatophytosis and [illegible] Acariasis

[illegible]白糖，水煮成葛粉糊，有清热解酒、[illegible]

【药用价值】 根（葛根，[illegible]

[illegible]

疹疹止泻，除烦止渴，用于伤寒、温热头痛项[illegible]心绞痛、耳聋。用量4.5－9g。

【方例】1. 斑疹初发，壮热，葛根、升麻、桔梗、前胡、防风各3g，甘草1.5g，水煎服。[illegible]

鲜者干葛[illegible]

【附注】同属多种[illegible]数"又亦作葛根用[illegible] Benth 多作淀粉精[illegible]粉，[illegible]粉，[illegible]粉，[illegible]粉，[illegible]粉，[illegible]多[illegible]

HABITAT A perennial vine grows wild in thickets and hill meadows or along sunny roadsides.

DISTRIBUTION Throughout China, except Tibet and Xinjiang Autonomous Regions.

EDIBLENESS Root Tuber Starch made into food [illegible] Seed used to press [illegible] Tender stem and leaf eaten stir-fried or put into soup.

INDICATIONS Root Fever headache and stiffness of the nape in exogenous affections; thirst diabetes; measles with inadequate eruption; acute dysentery or diarrhea stiff and painful nape in hypertension.

刺槐

[illegible]

【别名】洋槐、刺儿槐、刺槐花、德国槐

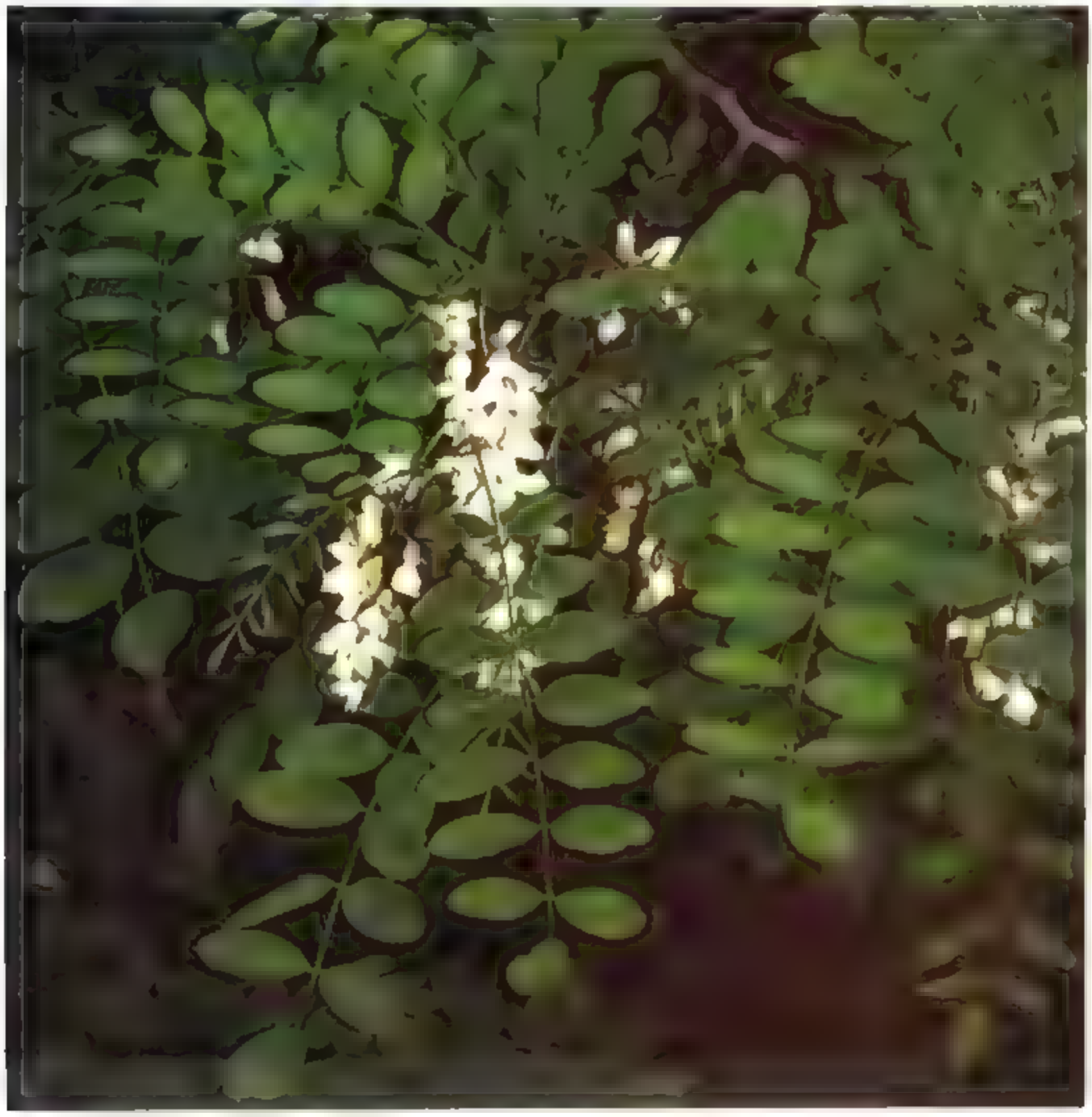
【学名】[illegible] Legum nosae

【植物形态】落叶乔木，通常[illegible]

[illegible]硬而扁平，单数[illegible]椭圆形或卵形，先端圆钝[illegible]

【生境分布】[illegible]状，适应能力极强，[illegible]

【化学成分】[illegible]



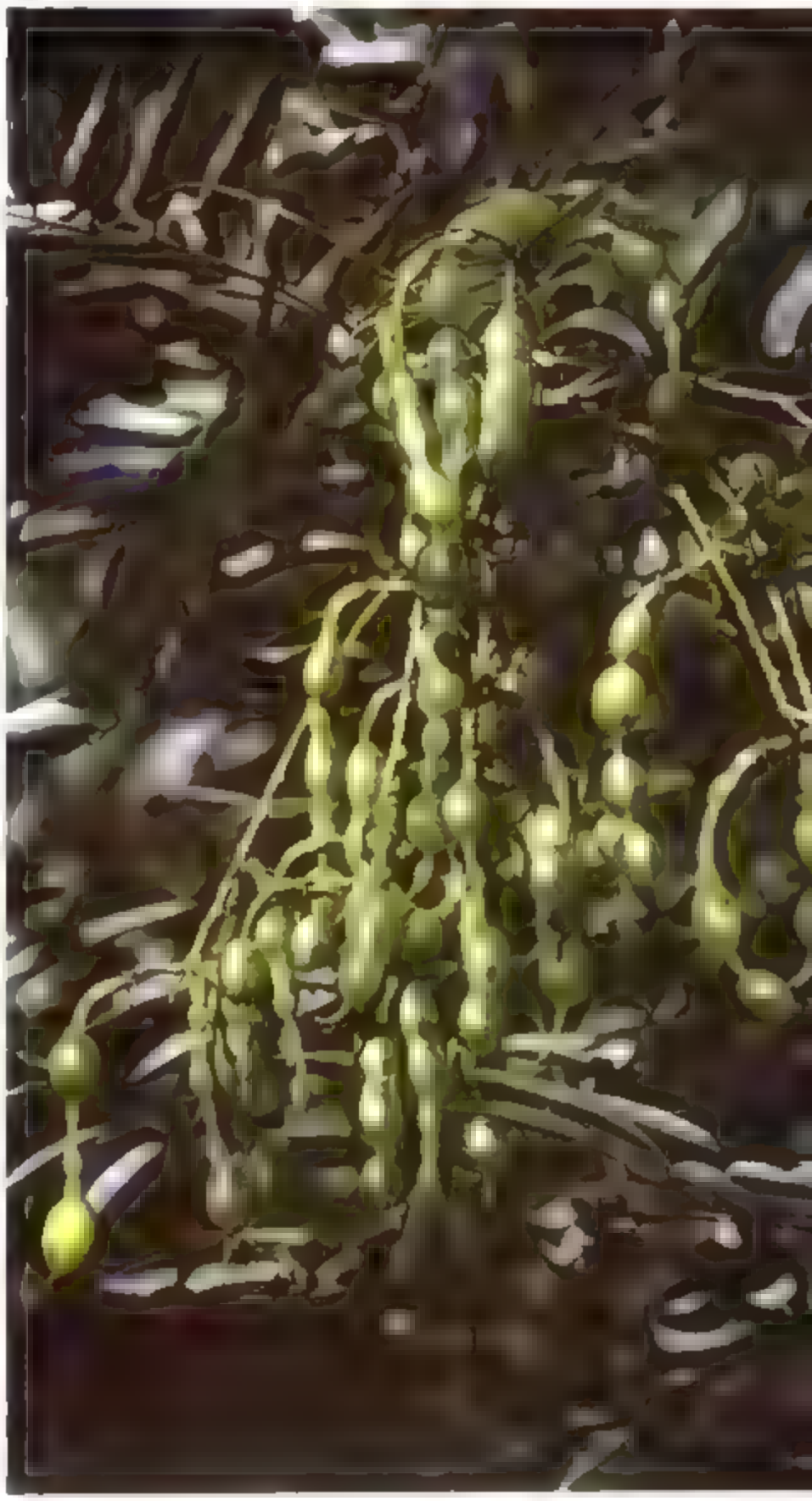
【食用价值】

【药用价值】 花

【方例】

槐

【另名】



HABITAT A [illegible] tree [illegible] cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS The tender leaves eaten after being [illegible] soaked in cold water for several [illegible] to remove tannin. Flower eaten [illegible] cooked with rice

INDICATIONS Flower: hematemesis due to pathogenic wind; hemoptysis; hematemesis [illegible]

【学名】 *Sophora japonica* L. 豆科 Leguminosae

【植物形态】 [illegible]

8月。果期7～10月。

【生境分布】 阳性树种，野生者少，多为栽培。[illegible]区。

【化学成分】 新鲜槐花每100g含蛋白质3.1g、脂肪0.7g、碳水化合物15g、钙83mg、磷69mg、铁[illegible]素B各0.04mg、维生素[illegible]、烟酸6mg、维生素C[illegible]槐花米)中含有芸香苷[illegible](enso)及槐糖等。根含卓旅山槐素(dmaackiain)及其葡萄糖苷。

【食用价值】 槐花和嫩叶用水泡洗，去其苦味后，[illegible]的嫩叶，柔嫩可口，果实可制饴糖、酱油和酿酒。如槐花、槐叶(水煮后浸包数日)煮槐花粥、[illegible]槐叶[illegible]防和[illegible]作用。[illegible]痔疮等。槐花中[illegible]维生素[illegible]槐花[illegible]调入[illegible]鸡等[illegible]有降血压、预防中风、健胃消食、[illegible]疲劳等作用。

【药用价值】 花蕾(槐花米)，花 苦，凉。清[illegible]于肠风便血、痔血、尿血、[illegible]开[illegible]

【方例】 1. 大便下血：槐花[illegible]等量，研末[illegible]

[illegible]半熟，研成粉[illegible]

3. 赤白痢：槐[illegible]6g，枳壳(麸炒)[illegible]

4. 高血压：槐花米、夏枯草各9g，水煎[illegible]

5. 皮肤瘙痒、疥癣：槐叶煎水洗。

HABITAT A deciduous tree, growing wild or cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China mainly in the middle and lower reaches of the Yellow River

EDIBLENESS Flower and tender leaf eaten stir-fried or made stuffing after getting rid of their bitterness by soaking in water. Fruit, made into maltose, soy sauce or wine

INDICATIONS Flower: Hematochezia, hemorrhoidal bleeding, stranguria with blood, metrorrhagia and metrostaxis, dysentery, hypertension, carbuncles and cellulitis

蚕豆

(Candou)

Broadbean

【别名】 南豆

【学名】

【植物形态】

果长圆形，和

期5～6

【生境分布】

【化学成分】

磷脂 胆碱

【食用价值】

【药用价值】 种子 甘

花

茎 叶

【方例】

水煎服

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION In the Yangtse River Valley and South China

EDIBLENESS Seed, a vegetable eaten stewed, fried and cooked and mixed with wax gourd, and prepared as soup for clearing away summer heat and relieving thirst The seeds can also be made into pastries gruel, etc The parched peel and flower decocted to drink as tea for lowering blood pressure

INDICATIONS Seed edema dysentery postpartum convulsive disease scabby scalp and eczema Flower Edema beriberi, dysuria, eczema and impetigo Stem and leaf. Various kinds of hemorrhage (such as spitting blood due to tuberculosis, bleeding of gastrointestinal tract, etc), diarrhea scald wounds, nameless poisoning swelling and snake bites

大巢菜

Dasycaca

Common vetch Fodder Vetch

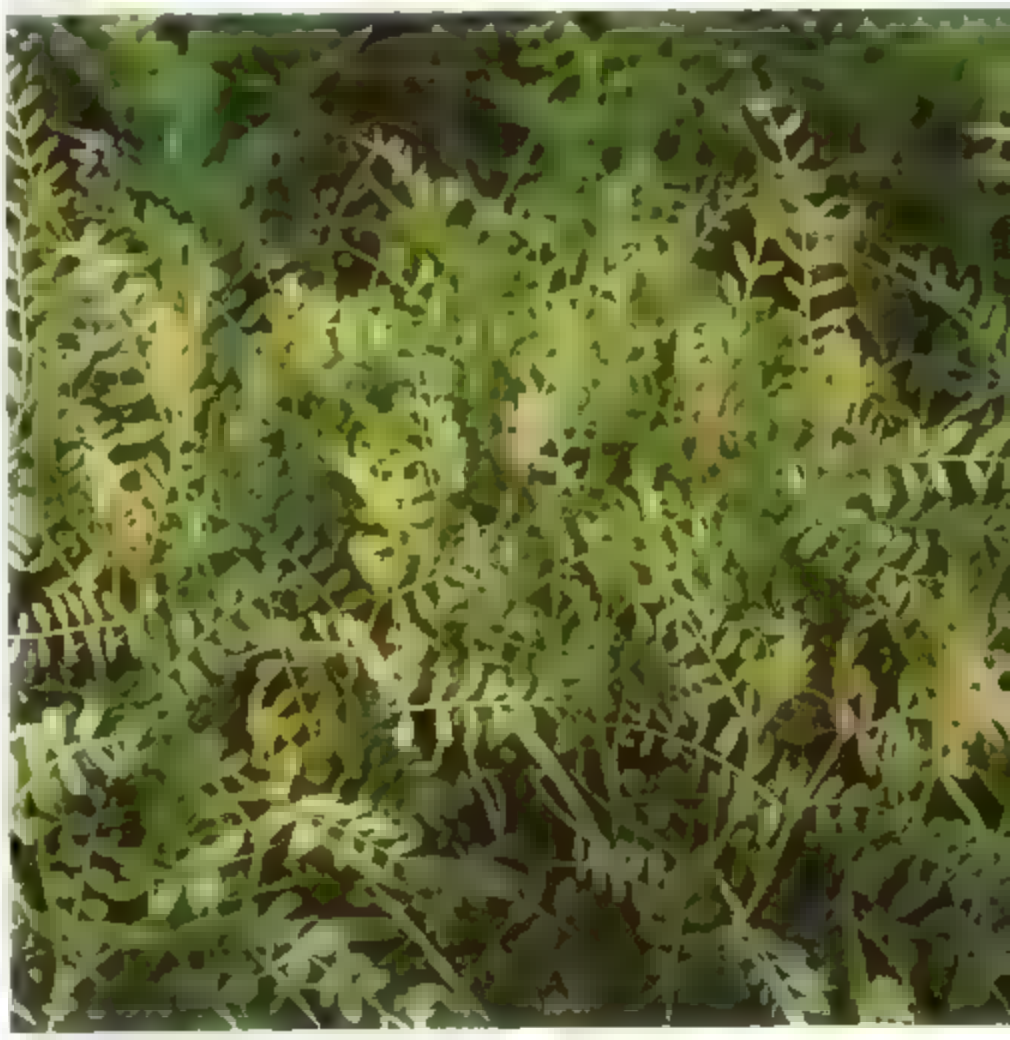
【别名】 野豌豆 [illegible] 巢菜 救荒野豌豆 [illegible] 虫草

【学名】 [illegible] Leguminosae

【植物形态】 [illegible] 偶数羽 [illegible] 对 椭圆状 [illegible] 基 [illegible] 管状花冠 [illegible] 龙骨瓣均具爪 雄蕊 [illegible] 略扁 种子 [illegible]

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 [illegible]



肪0.5g，碳水化合物9g，钙270mg，磷20mg另含芸香苷、异槲皮素等黄酮类，甾醇类，类胡萝卜素，香豆精，维生素B_1、C，多种氨基酸以及少量氨氰酸等。根中含聚－β－羟基丁酸(poly－β－hydroxy butyric acid)4.4%(干重)，种子含卵磷脂，巢菜苷(vicine)，野豌豆苷(vicianin)，蛋白质，脂肪油以及精氨酸、γ－羟基精氨酸、羟基丁氨酸等多种氨基酸。

【食用价值】 嫩茎叶可作汤或炒食。如拌大巢菜：把洗净的大巢菜放入沸水锅中焯一下，捞出洗净，挤干水分加入调料即成。大巢菜和鸡蛋可煮成大巢菜蛋汤，亦可烧肉或炖猪蹄，能改善体虚、梦遗、月经不调、乏力、便秘等症状。

【药用价值】 **全草**：甘、辛，寒。清热，利水活血，止血，止咳。适用于黄疸、浮肿、疟疾、鼻衄、心悸、梦遗、咳嗽痰多、月经不调等。外用敷疔疮。

【方例】 1. 鼻衄：大巢菜30g，水煎服。

2. 月经不调：大巢菜种子、小血藤各15g，泡酒服。

3. 疔疮：大巢菜适量，加盐卤捣烂，外敷患处。

4. 阴囊湿疹：大巢菜30g，艾叶、防风各15g，水煎服或趁热熏洗。

5. 夜盲症：巢菜全草30g，炒猪肝食。

HABITAT: An annual herb grows wild in ridge of fields, waste lands and grasslands or on slopes.

DISTRIBUTION: In most parts of China.

EDIBLENESS: Tender stem and leaf can be eaten stir-fried or prepared as a soup.

INDICATIONS: Herb: Jaundice, edema, malaria, nosebleed, palpitation, nocturnal emission, irregular menstruation and cough. External use for furuncles.

歪头菜

(Waitoucai)

Pair Vetch

【别名】 小豆秧、二铃子、野豌豆、两叶豆苗、歪脖张

【学名】 *Vicia unijuga* A. Br.－豆科 Leguminosae

【植物形态】 多年生草本，高40～100cm。地下具粗壮的木质根茎。常数茎丛生。偶数羽状复叶互生，有短柄，先端卷须退化成针刺状。小叶2，卵形或菱状椭圆形，先端尖，基部宽楔形，稍偏斜，两面近无毛。托叶大，有粗齿。总状花序腋生，有长梗，具花15～25朵，略斜钟状，5裂，花可蓝紫色，旗瓣提琴状，雄蕊，雌蕊短状扁条形。花期随南北产区不同而有较大差异，通常花期7－8月，果期8～10月。

【生境分布】 生于山沟、路旁及林下草丛。分

布于东北、华北、西北、华东及西南等省区，亦有栽培。

【化学成分】 叶含秋英黄苷(即大波斯菊苷 cosmosiin)、木犀草黄素-7-葡萄糖苷(luteolin-7-glucoside)及多种氨基酸。嫩茎叶每100g中含蛋白质2.5mg、脂肪0.3g、碳水化合物13g、粗纤维5.4g、钙298mg、磷43mg、胡萝卜素5.43mg、维生素C118mg。

【食用价值】 幼苗可食。4~5月间采高30cm以下的嫩苗，沸水焯一下，换清水浸泡后，炒食、凉拌或做汤。拌歪头菜(鲜歪头菜250g，沸水焯后，捞出，挤干水分，加入味精、蒜泥等调料冷拌)，有助于增强人体免疫功能，适于劳伤、头晕、目昏花等症。歪头菜炒鸡蛋(歪头菜150g，鸡蛋2只，加入调料，油锅热炒)可为人体提供丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养成分，具有补虚功效，适于劳伤、头晕、虚老瘦弱、食欲不振、消渴、水肿、咳嗽、小便频数等症。健康人食之有抗病防病、泽肤健美的作用。

【药用价值】 **全草**：甘，平。补肾调肝，理气止痛，清热利尿。治劳伤、头晕。叶、枝捣烂外敷，治疔疮。

【方例】 1.头晕、食欲不振、小便频数：歪头菜嫩叶100g，鸡蛋2个，蒸，煮吃。

2.胃溃疡：歪头菜叶，晒干或烘干，研末。每服5g，温开水送下。

HABITAT A perennial herb, wild in grasslands of forests, in valley or along roadsides

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS The seedling, delicious and nourishing, eaten stir-fried with eggs or made into salads

INDICATIONS Whole Herb: Headache, dizziness and internal injury caused by overstrain. External use for acute suppurative inflammatory lesion of the body surface

阳桃

(Yangtao)

Carambola

【别名】 五敛子、山敛、洋桃、酸桃、五棱果

【学名】 *Averrhoa carambola* L.-酢浆草科 Oxalidaceae

【植物形态】 常绿乔木，高达12m。单数羽状复叶互生；小叶5~11。花序圆锥状；花小，白

色或淡紫色，近钟形；萼片5；花瓣5；雄蕊10，5枚退化；子房5室。浆果卵形或矩圆形，长5~8cm，淡黄绿色，表面光滑，具5翅状棱。花期3~8月，果期6~12月。

【生境分布】 多栽培于园林或林旁或生于溪边湿地和山脚处。分布于海南、云南、广东、广西、福建、台湾。

【化学成分】 鲜果含蛋白质、脂肪、蔗糖、果糖、葡萄糖、草酸、草酸钾、苹果酸、枸橼酸、胡萝卜素(0.03mg%)、维生素B_1(0.01mg%)、维生素B_2(0.02mg%)、烟酸(0.4mg%)、维生素C(18mg%)、钙(5.0mg%)、磷(15mg%)、铁(0.7mg%)等。

【食用价值】 果实酸甜 [illegible]

【药用价值】 果实（阳桃） [illegible] 痈肿疮毒。用鲜 [illegible] 水洗。根（阳桃根） [illegible] 痛 [illegible] 花（阳桃花） [illegible]

【方例】 [illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

ED BLENESS [illegible]

NDICATIONS [illegible]

余甘子

Yuganzi

Emblica officinalis

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

含蛇麻脂醇 [illegible] 并没食子酸 [illegible] acid)、β [illegible] 甾醇等 [illegible] 飞燕草素 [illegible] 含金甘子酸 [illegible] 麻酸醇 [illegible] 甾醇、并没食子酸 [illegible] 没食子酸 [illegible] 没食子酰葡萄糖等

【食用价值】 果实生食 [illegible] 加工成蜜饯、饮料 [illegible] 用于肺热咳嗽、咽喉 [illegible] 与猪心 [illegible] 用于 [illegible] 咽痛、烦热口干等 [illegible]

【药用价值】 **果实**：苦、甘、寒。[illegible] 止咳 [illegible] 解毒。用于感冒发热、咳嗽咽痛 [illegible] 烦热口干，用量6～12g。**叶**：甘、酸 [illegible] 用于皮肤湿疹、[illegible] 痔疮 [illegible]；**根**：甘、寒。清热解毒。用于腹 [illegible] 下痢、蜈蚣咬伤等。**树皮**：甘、酸 [illegible] 口疮、疔疮、痔疮、阴囊湿 [illegible]

【方例】 1. 感冒发热、咳嗽、咽喉痛 [illegible] 量，维生素缺乏症 [illegible]

2. [illegible]

3. 肠炎腹 [illegible] 血 [illegible] 服

4. [illegible]

HABITAT A deciduous small tree or shrub grows in forests or on sunny slopes.

DISTRIBUTION In Sichuan, Guizhou, Yunnan, Guangdong, Guangxi and Fujian Provinces.

EDIBLENESS Fruit eaten raw or prepared into candied fruit and soft drink, or stewed with pork lung or pork heart as dishes.

INDICATIONS Fruit: Fever due to cold, cough and sore throat, diphtheria, excessive thirst, heat, Eczema, furuncle, hemorrhoid complicated by anal fistula. Root: Diarrhoea, hypertension, syphilis chancre, centipede bite. Bark: Aphtha, furuncle, haemorrhoids, scrotum eczema, traumatic bleeding.

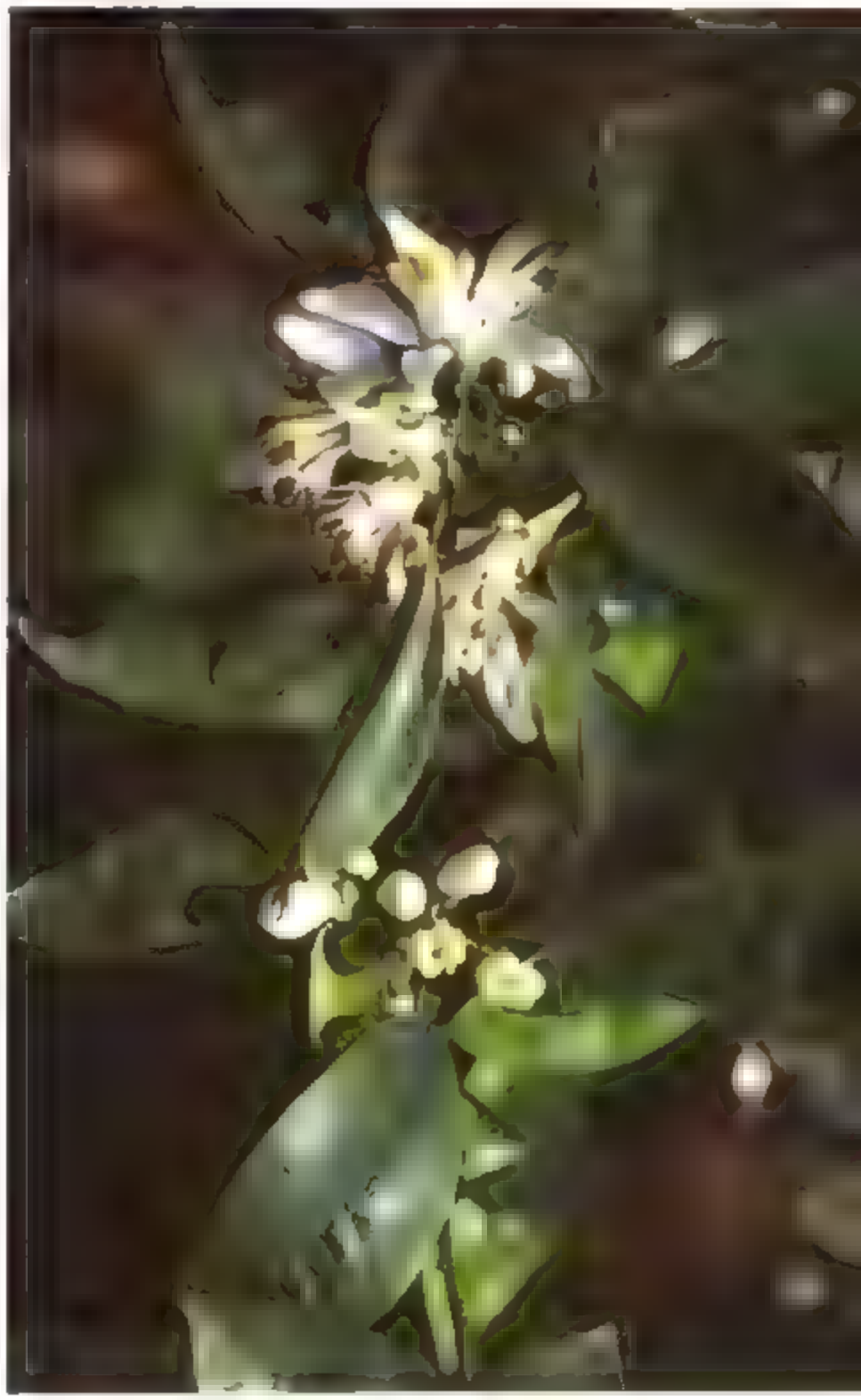
代代花

La daihua

Fructus Aurantii

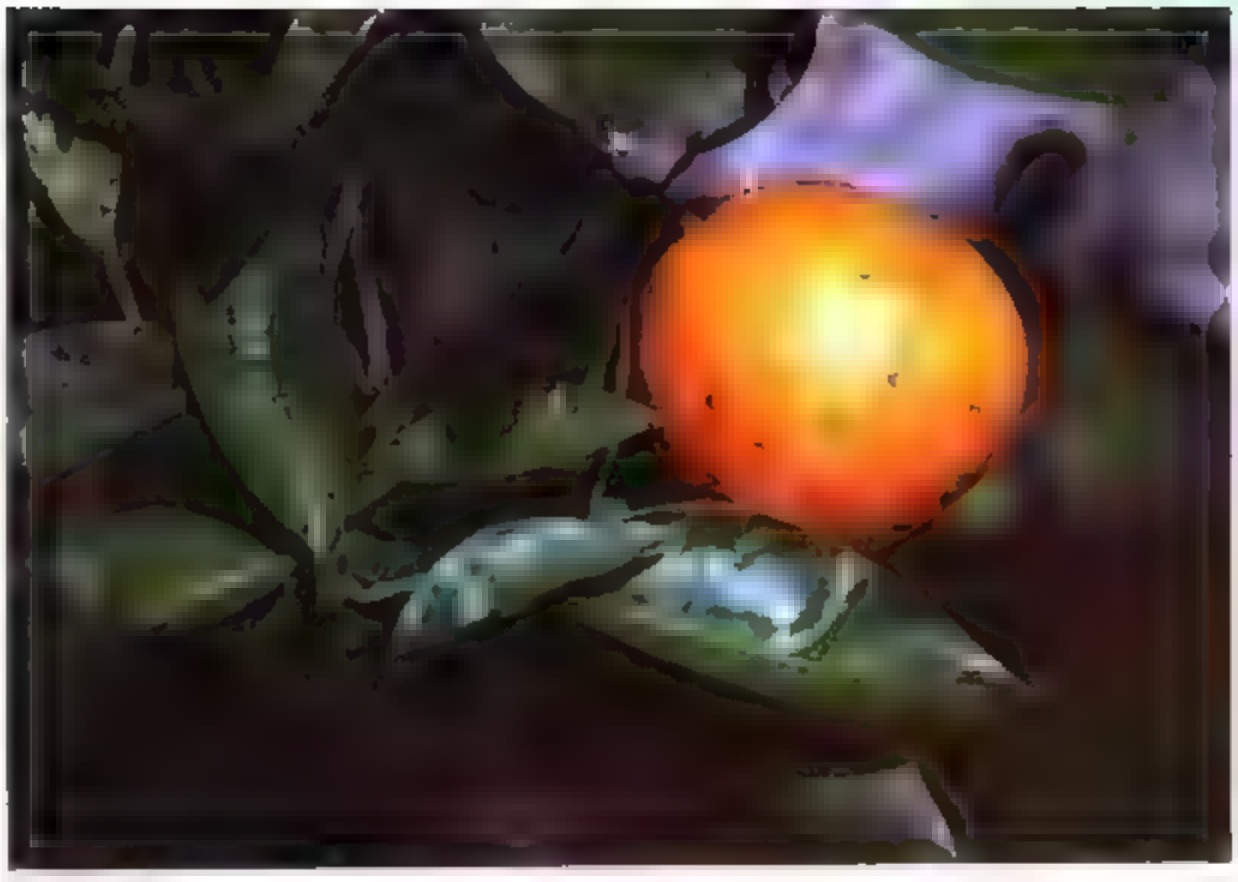
【别名】 [illegible]

【学名】 [illegible]



芸香科[illegible]

【植物形态】 [illegible]



【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 花蕾含精油，油中主要含芳香[illegible]

【食用价值】 花蕾[illegible]

【药用价值】 果实[illegible]

【方例】 [illegible]

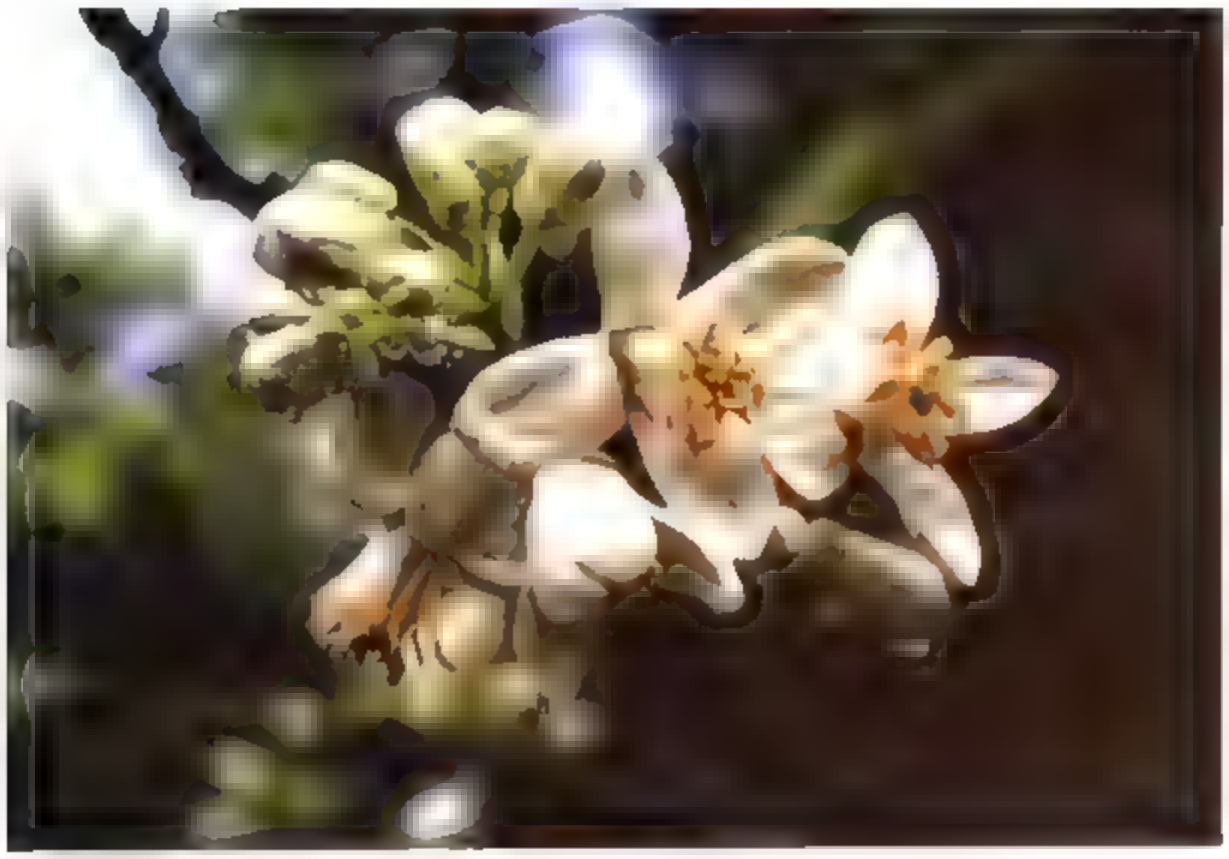
HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible] Anhu[illegible] Zhe[illegible] and [illegible] Provinces

EDIBLENESS The flower bud can be used as a [illegible] in the processing tea after taking. The essence oil is an important perfume in food industry.

INDICATIONS [illegible] Retention of food stagnation of phlegm fullness sensation in chest and abdomen gastroptosis proctoptosis and uterine ptosis. Flower bud fullness in chest distending pain in stomach and abdomen vomiting and anorexia.

柚



【别名】

【学名】

【植物形态】

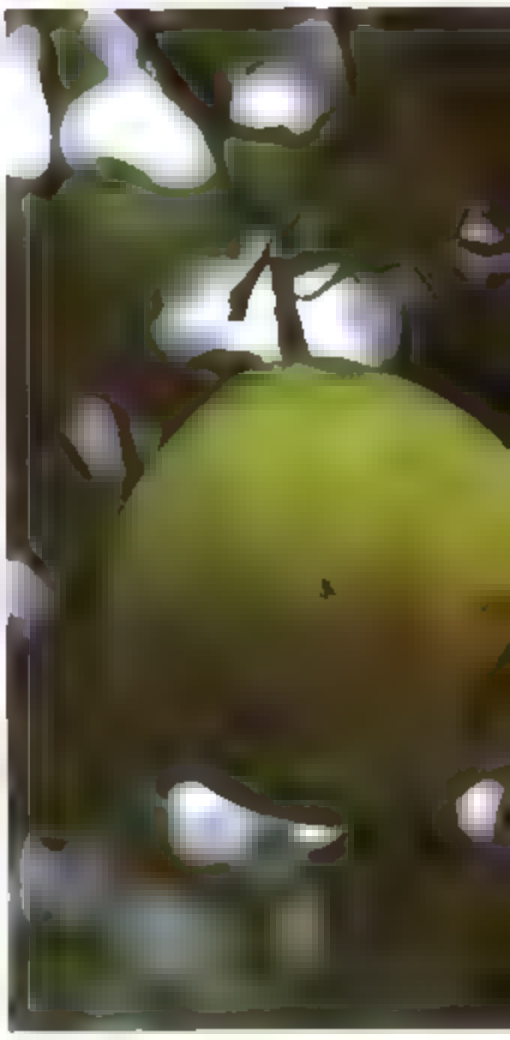
【生境分布】原产于我国西南部，主要为栽培

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】果肉

酒毒等。果皮（柚皮）



咳嗽、疝气。白色中果皮可制作代血浆。**叶(柚叶)**：辛、温。消肿止痛、理气。用于头风痛、[illegible]。**花(柚花)**、**种子(柚核)**也可药用。

【方例】：[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible] Fujian, Taiwan, Hunan, Zhejiang, Sichuan, Jiangxi, Shanxi, and Hubei Provinces.

EDIBLENESS [illegible] are a [illegible] used to [illegible] the food industry to make candy, candied fruit and pastry, etc.

INDICATIONS [illegible] Arrested development in women, dyspepsia, anorexia. Pervasive oppressed feeling in chest due to stagnation of [illegible] stomach and abdomen, indigestion, [illegible] hernia, [illegible]. Headache due to [illegible] dizziness, abdominal pain due to indigestion.

佛 手

(Foshou)

Fingered Citron

【别名】佛手柑、手柑、佛手香橼、雪罗柑、[illegible]

【学名】*Citrus medica* L. var. *sarcodactylis* (Noot.) Swingle 芸香科 Rutaceae

【植物形态】小乔木或灌木。枝有刺，幼枝微带[illegible]

[illegible]纳短，无毒，顶端尤关节；[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

[illegible]苷 [illegible]min、橙皮苷 hesperidin 等。

【食用价值】佛手[illegible]了作鲜果食用外，枝叶[illegible]

[illegible]食品和化[illegible]

[illegible]香[illegible]

[illegible]清，加入[illegible]100g和水[illegible]量，同煮成[illegible]糖适量泡茶，每日服数次，具醒脾开胃、疏[illegible]白糖适量[illegible]郁，理气健胃[illegible]料，果蔬等。

【药用价值】果实[illegible]酸，品[illegible]化[illegible]痛，[illegible]嗜睡，[illegible]多痰喘，并能解酒。花和花蕾：平肝理气。果实的蒸馏液：淡香，解郁，疏气，[illegible]奶骨蒸。根：苦，辛，平。顺气止痛。

【方例】1. 食欲不振：佛手、枳壳、生姜各3g

黄连 g 水煎服 每日 [illegible]

2 肝胃气痛 包括慢性胃炎 胃神经痛等 鲜佛手 15g 干品6g 开水冲泡 代茶饮，或佛手 [illegible] 水煎服。

3 [illegible]咳嗽 慢性气管炎 佛手 [illegible] 适量 水煎服

橘

(Ju)

Orange

HABITAT A small tree or shrub cultivated

DISTRIBUTION In Zhejiang Fujian Guangdong, Sichuan and Yunnan Provinces of China

EDIBLENESS Fingered Citron is of higher nutritive value The fruit may be eaten fresh, and its branch, leaf flower and fruit may be used to extract essence as advanced essential oil in food and cosmetics industry

INDICATIONS Fruit Stomach ache, epigastric fullness, vomiting, cough and alcoholism Flower and Bud Used for calming the liver and regulating the flow of Qi Root Checking upward adverse flow of the lung or stomach

【别名】 [illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 [illegible]

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 果皮含精油 [illegible] 柠檬烯 [illegible] 松油烯 对伞花烃 [illegible] 月桂烯 松油醇 芳香醇等 [illegible] 橙皮苷 hesperidin 维生素B及[illegible] 果实富含糖类 [illegible] 维生素 胡萝卜素 [illegible] 黄素、枸橼酸 [illegible] 磷 [illegible] 柠檬酸等

【食用价值】 [illegible]

成罐头、果糕、果汁、果酒等。糖橘饼有宽中下气、止咳化痰之功效。橘线糕有健胃、消食止咳之功效。橘皮煮粥有顺气、健胃、化痰止咳之功效。鲜橘皮和红枣（炒焦）冲泡代茶饭前频饮，有健胃消食之功。橘子汁擦面可使面部皮肤柔嫩，有美容作用。

【药用价值】 **果皮（陈皮）**：苦、辛，温。理气健胃，燥湿化痰。用于胃脘胀满、呕吐呃逆、咳嗽痰多。**种子（橘核）**：苦，平。理气止痛。用于乳腺炎、疝痛、睾丸肿痛。**叶**：苦，平。行气解郁，散结。用于乳腺炎、肋痛。此外橘果皮的外层红色部分（橘红）、内层白色部分（橘白）、维管束（橘络）、橘根等均可药用。

【方例】 1 咳嗽痰多：果皮、半夏、茯苓各9g，甘草6g，煎服。

2 急性乳腺炎：果皮30g，连翘、柴胡各9g，甘草6g，大枣5枚，煎服。

3 睾丸肿瘤：橘核、海藻、川楝子各9g，桃仁、木通各6g，木香12g，煎服。

4 疝气：橘核10枚，熟枝核5个（焙），水煎服。

HABITAT An evergreen shrub, cultivated

DISTRIBUTION In the Provinces south to the Yangtse River

EDIBLENESS A famous fruit in China,eaten raw, or prepared into tinned food, juice and liquor, etc

INDICATIONS Peel Distension and fullness in stomach, vomiting, cough with profuse sputum Seed Mastadenitis hernia pain, swelling pain in testicle Leaf Mastadenitis, costal pain

橙

Cheng

Orange

【别名】

【学名】

【生境分布】

【化学成分】

【植物形态】

生素B、B [illegible] 有机酸等

【食用价值】 果实圆大色黄，果肉多汁，甜中带酸，是著名[illegible]果，[illegible]鲜食，[illegible]糖果、果酒等。

【药用价值】 果皮[illegible]化痰。用于咳嗽多痰或伴胸闷。果肉甘，凉。清热生津[illegible]热痛伤津[illegible]气不舒[illegible]用于[illegible]等。

【方例】 [illegible]洗净晾干，[illegible]煮烂，加糖熬制成膏[illegible]日3～4[illegible]

[illegible]咳嗽，痰多色白，鲜柿[illegible]30g，加冰糖适量，加水炖服[illegible]次，连服[illegible]

[illegible]乳汁不通，[illegible]鲜柿2个，连皮切片，用[illegible]水，1日1～2次，连饮[illegible]

HABITAT An [illegible] tree or shrub cultivated

DISTRIBUTION In the Provinces south to the Yangtse river

EDIBLENESS A famous fruit juicy, sweet and slightly sour eaten raw or made into juice tinned fruit candy wine and other foods

INDICATIONS Pericarp Cough with sputum or obstruction in the chest. Pulp Clearing away heat and promoting salivation, used for fever, hypochondriac pain due to the stagnated liver-qi and galactostasis

吴茱萸

(Wuzhuyu)

Medicinal Evodia

【别名】 辣子树、臭辣树、气辣子、油药子[illegible]

【学名】 *Evodia* [illegible]

【植物形态】 [illegible]叶

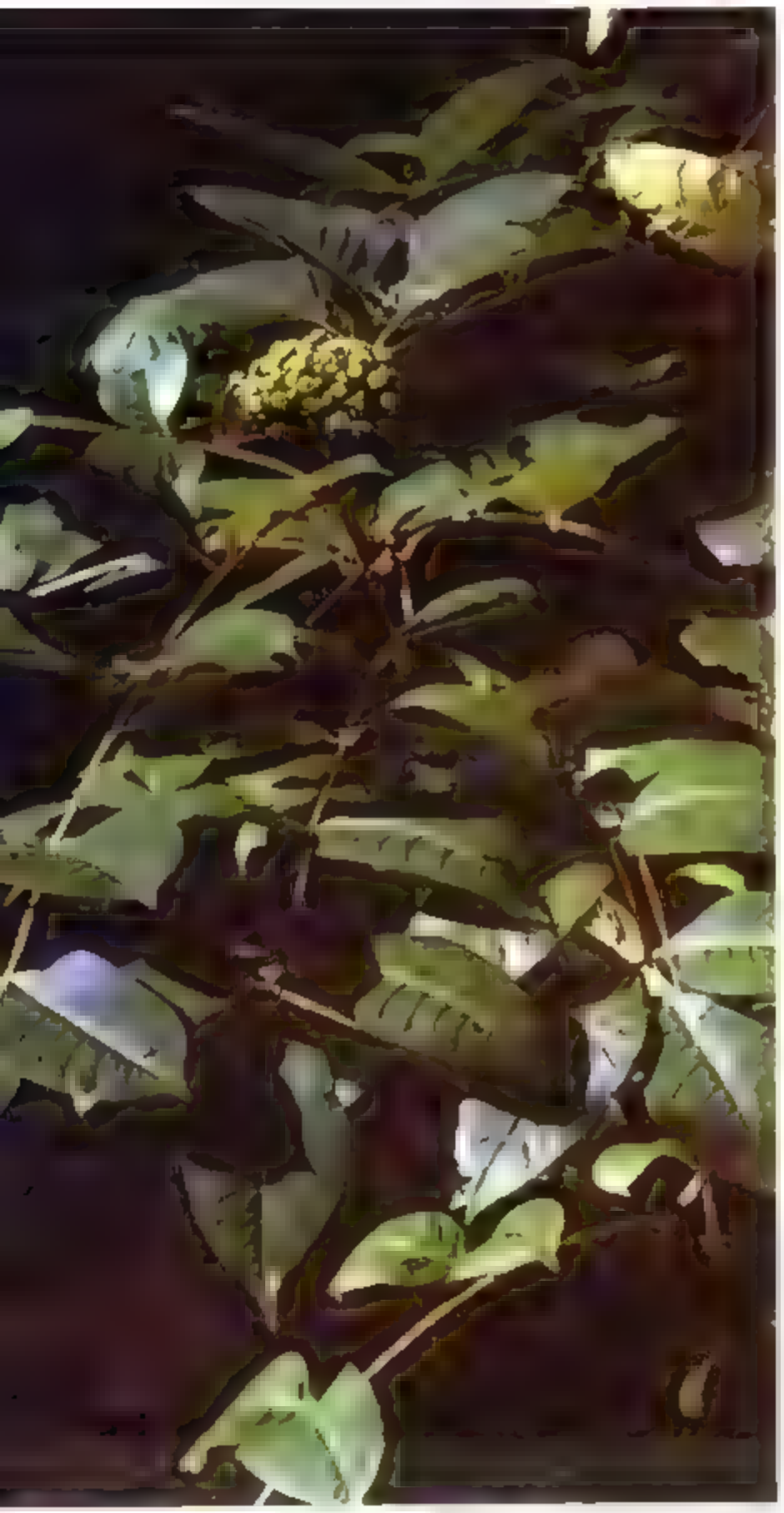
[illegible]

[illegible]形，黑色，有光泽。

【生境分布】 生于海拔[illegible]疏林下或林缘空旷[illegible]贵

产 云南 甘肃南部 安徽等省区

【化学成分】 果实含吴茱萸碱 evodiamine 吴茱萸次碱 rutaecarpine 吴茱萸碱 wuchyine 羟基吴茱萸碱 羟基卡品 evocarpine A B C等生物碱 此外尚含稀发油约 4% 油中主成分为吴茱萸烯 evodene 并含吴茱萸内酯 evodin 葵聚烯 cumene 另含苦味质与吴茱萸酸 evodic 及吴茱萸素 rutaevin 树皮 树桩含吴茱萸内酯。叶含去氢吴茱萸碱 dehydroevodiamine



【食用价值】 叶可提取芳香油、果实可榨油及作辛香料 也可烧粥 包酒等 吴茱萸粥能温中暖胃 吴茱萸酒可治中风 口偏不能语。

【药用价值】 **果** 辛 苦 热 有小毒。温中散寒 燥湿 疏肝 止呕 止痛 用于胃腹冷痛 恶心呕吐 吞酸嗳气 腹泻 蛔虫病 外感风寒高血压 [illegible] **根** 行气 温中 杀虫。治疝腹冷痛 泄泻下痢 风寒头痛、腰痛、疝气 经水腹痛 蛔虫病 **叶** 治霍乱、下气。与盐研外敷止心腹冷痛

【方例】 1 高血压病 将吴茱萸研末 每次取 1[illegible] g 用醋调敷于两足心 次晨去掉

2 白化不良 取吴茱萸 [illegible] g 用醋与 [illegible] 调成糊状 [illegible] 左右 摊于两层纱布上 贴于 [illegible]

3 [illegible] 将吴茱萸研末 用生[illegible]成[illegible] 敷 [illegible] 每日 1 次

4 胃寒作痛 [illegible] 酸水 吴茱萸 黄连各 1[illegible] g 研末 温开水送服

5 蛔虫症 吴茱萸 9g 水煎 第 1 天晚上服 [illegible] 第 [illegible] 连服 [illegible]

HABITAT A deciduous shrub or small tree, cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

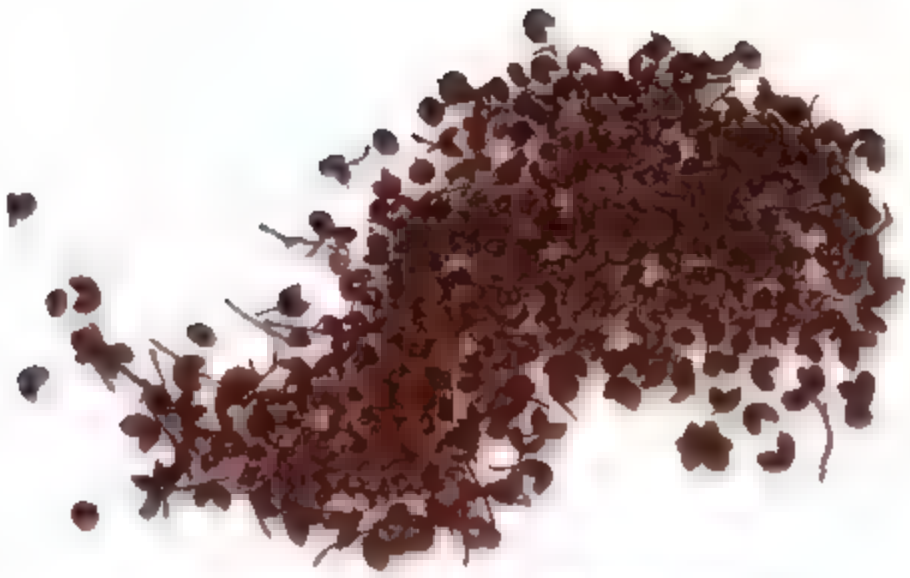
EDIBLENESS Leaf and fruit are used for making perfume Fruit may be prepared for making porridge, wine or drinks

INDICATIONS Fruit Abdominal colic abdominal pain during menstruation epigastric distension and pain with vomiting and acid regurgitation diarrhea occurring before dawn daily, hypertension Externally used for ulcers in mouth Root Abdominal pain diarrhea headache due to wind-cold lumbago hernia and abdominal pain due to amenorrhea Leaf Cholera

花椒

(Huajiao)

Bunge Prickly ash



【别名】秦椒

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】[illegible]

粉煮大米粥。有[illegible]

蛔作用[illegible]

中止痛[illegible]

胃寒[illegible]

【药用价值】果皮[illegible]

[illegible]种子[illegible]

肿胀满、猛饮喘逆，叶[illegible]辛，[illegible]

作乱转[illegible]

【方例】1. 夏伤湿冷、泄泻不[illegible]

火炒），肉豆蔻15g（面裹、煨[illegible]

汤和丸黍米大。每服十粒，米汤饮[illegible]

HABITAT A shrub on mountain slopes in thickets or along roadsid[illegible]

DISTRIBUTION In most parts of China especially in Hebei, Shanxi, Shaanxi, Gans[illegible] Sichuan and Henan Prov[illegible]

EDIBLENESS Fruit peel is a widely [illegible] flavouring. The fruit powder cooked with rice or with nood[illegible]ated foods.

INDICATIONS [illegible] Retention of food and [illegible] cold- pain in chest and abdomen [illegible] eructation, cough due t[illegible] ending of the lung energy a[illegible] due to wind cold-dampness diarrhea dysentery, hernial pain, tooth ache [illegible] asis, oxyuriasis and scabies

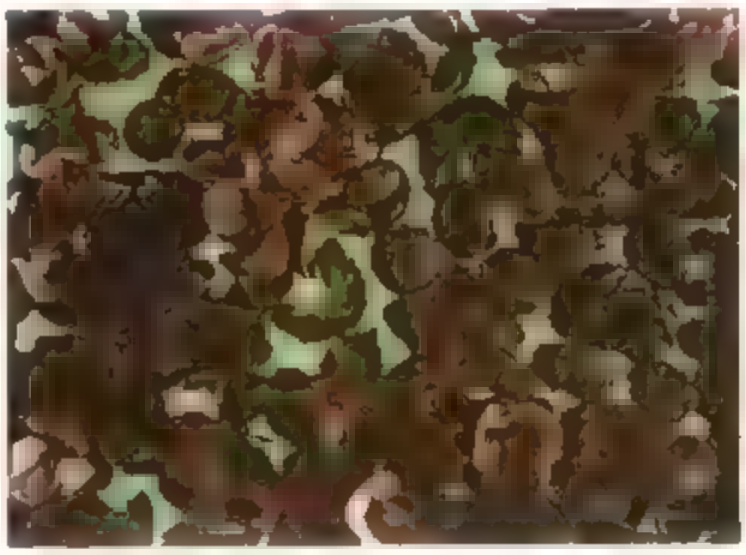
竹叶椒

Zhuyejiao)

Bambooleaf Pricklyash

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]



【植物形态】灌木或小乔木，高达4m。枝有时[illegible]单数羽状复叶，叶轴具宽翼及皮刺，[illegible]状披针形，纸质，两[illegible]聚伞状[illegible]雌花心皮[illegible]有突起如腺点。花期3[illegible]

【生境分布】生于低山疏林、灌木丛中及路旁[illegible]

【化学成分】[illegible]果实含挥[illegible]竹叶椒碱[illegible]竹叶椒碱[illegible]碱Dictamnine[illegible]椒碱[illegible]

【食用价值】[illegible]叶[illegible]

【药用价值】果实[illegible]虫

用于胃寒、蛔虫腹痛、牙痛、湿疹。**根**：辛，温。祛风，散寒

牙痛。**叶**：用于腹胀痛、肿毒、乳痈、皮肤瘙

【方例】 1. 胃痛、牙痛：果实30～60g，山姜

K送服。

痛：根皮、诱骨香各15g，黑风藤、大血藤各9g，泡酒500g，每次30g，日服3次，或根60～90g，水煎调酒服。

1. 乳痈：鲜叶捣烂，调酒敷患处，并用鲜根30g，煎服。

HABITAT: A shrub or small tree g

DISTRIBUTION: In the southeas

EDIBLENESS: Fruit: an edible s

mak

INDICATIONS:

ache

cough

and

skin

橄榄

(Ganlan)

Olive

【别名】

【学名】

【植物形态】 常绿乔木，

新天，基部偏斜，主

毛，网状脉明

小黑点，

花萼杯

【生境分布】 栽培于山谷、林内及林缘。分布我国

等省。

【化学成分】 含蛋白质

橄榄核

【食用价值】

【药用价值】果实

橄榄仁（果仁）

橄榄核　甘、涩、温。可治胃痛、疝气、肠风下血、清鱼骨鲠喉。橄榄根（白橄榄）：清咽

【方剂】

去核鸡[illegible]

00ml 过滤去渣

每次 5m[illegible]

橘皮[illegible]侧和过 15g 冰糖

水前服

自化不良 橘核 2～3克

骨烧存性研末

末服

HABITAT An everg[illegible]

tree or shr[illegible]

DISTRIBUTION In t[illegible]

outh to the Yangtz[illegible]

ED BLENESS F[illegible]

1 great quantit es of

especially calcium a[illegible]

C that is he pful to preg[illegible]

woman an[illegible]

INDICATIONS

f throat poly[illegible]

with b oody p[illegible]

so for detoxicat or

f sh

an[illegible]nal pain Kerne

Det[illegible]n of putter fish

T ing

香椿

【[illegible]】

【[illegible]】

【[illegible]】

【生境分布】

【化学成分】

【营养价值】

【药用价值】 树皮或根皮（椿白皮）

叶和嫩枝

果实（香椿子）

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATION

南酸枣

(Nansuanzao)

Axillary Choerospondias

【别名】

【产地】

【植物形态】

【生物分布】

【化学成分】 果实含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等。树皮、枝、叶含鞣质7.5%~19.5%，种子含油14%。树皮含南酸素苷

【食用价值】 果可鲜食或凉拌（加糖和腌渍）。与枸杞子、鸡蛋同煮，蛋熟后去[illegible]再煮[illegible]蛋饮汤，有补肝肾、滋阴润肺功效。果[illegible]可酿酒[illegible]果冻、果糕、果酱。

【药用价值】 **果实**：酸、寒。行气活血，养心，安神。[illegible]食带[illegible]气[illegible]血疼[illegible]食带腹痛[illegible]悸气短[illegible]心神不安。**果核**：清热毒[illegible]杀虫止痒。主治风毒走疰[illegible]疼痛[illegible]少[illegible]量[illegible]4 g。**树皮**：酸、涩、寒。清热解毒，杀虫止痒。主治疮疡溃烂、疥毒、烫伤。

【方例】 1. 细菌性痢疾：树皮去掉表面粗[illegible]分，晾干，8~9 g加[illegible]煎[illegible]分，[illegible]成1 dm[illegible]每次取[illegible]dm[illegible]每日一次。[illegible]烧伤：树皮[illegible]煎4[illegible]脂[illegible]液[illegible]

[illegible]4. 食带腹痛：[illegible]

HABITAT A deciduous tree grows in thin forests, [illegible] along roadsides.

DISTRIBUTION [illegible] the south of China.

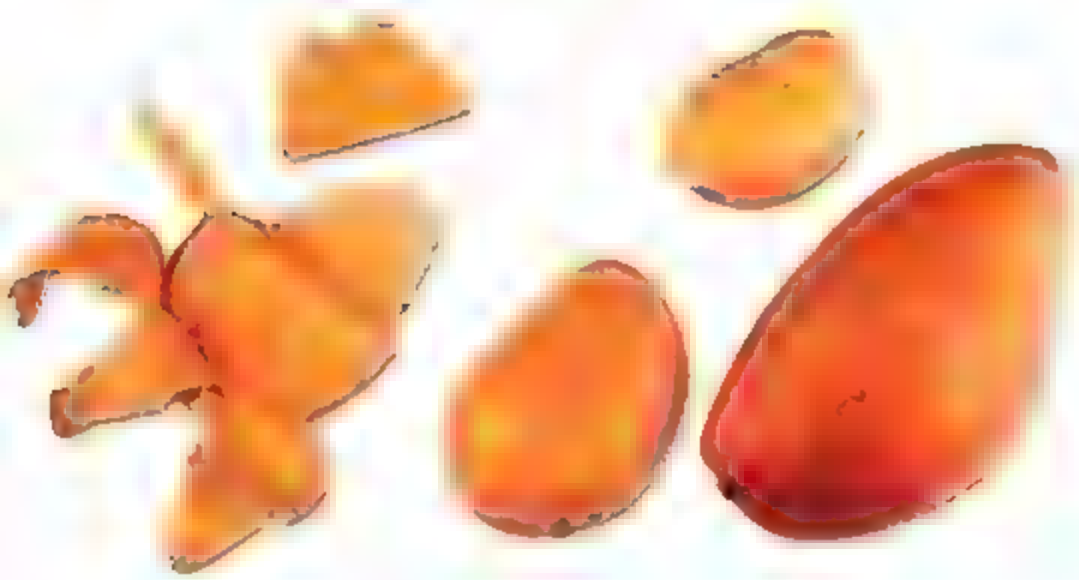
EDIBLENESS [illegible] can be eaten raw or made into salad.

INDICATIONS Fruit: indigestion and abdominal pain. Kernel: Carbuncles and furuncles ulcer with pyogenic infections, sprains and burns. Bark: Carbuncles and boils, sprains and burns.

杧果

[illegible]

【别名】芒果 [illegible]



【学名】[illegible] 漆树科 [illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

龙眼

Longyan

Longan

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【食用价值】果实可制果酱、醋等。

【药用价值】果、果核

叶

树皮

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS Fruit eaten raw or made

INDICATIONS

【化学成分】

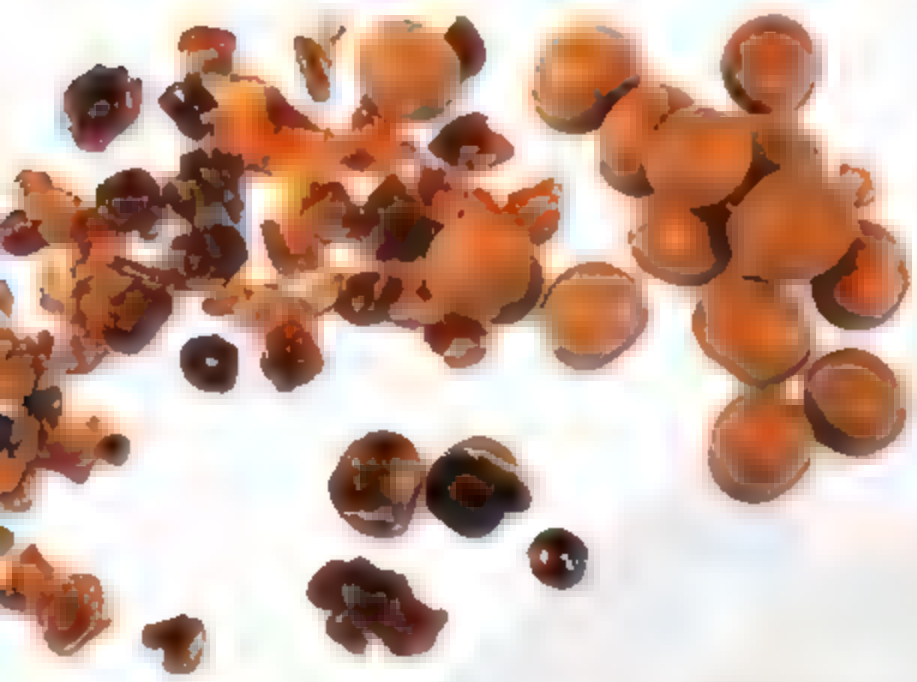
【食用价值】

【药用价值】 假种皮(龙眼肉)

甘温弱 失眠、健忘、惊悸、怔忡。种子(龙眼核) 涩、止血 定痛 理气

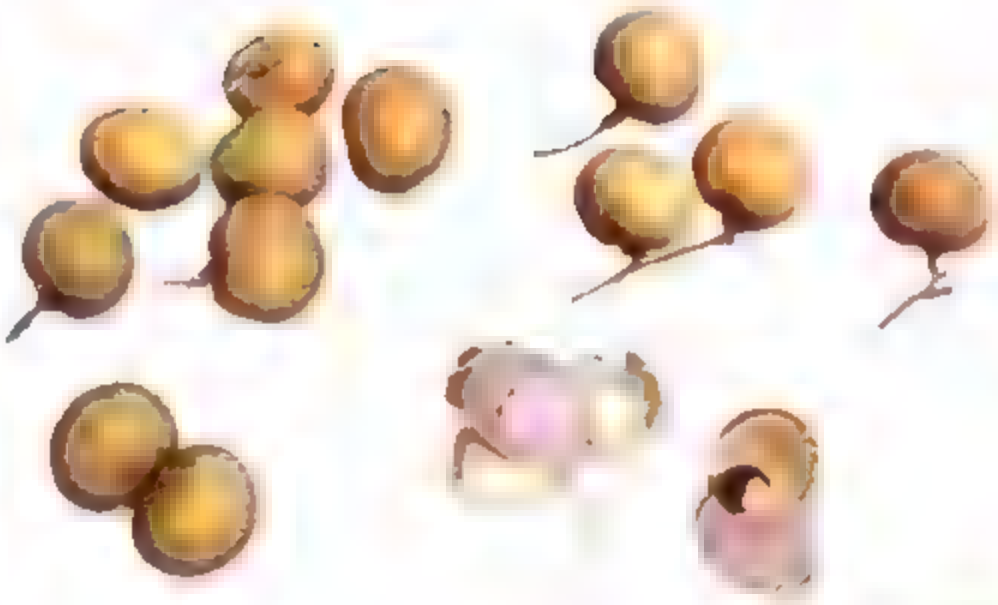
晕 湿疹。果皮(龙眼壳): 甘

手心虚头晕 散邪祛风、驱



【方剂】

等分，为细末，空腹服3g 用开麻



少

4 疟疾 龙眼叶7片 芝麻1酒盅，清水2杯，煎1杯 在疟疾发作前2小时

HABITAT An evergreen tree, cult va

DISTRIBUTION In Fu ian, Ta war

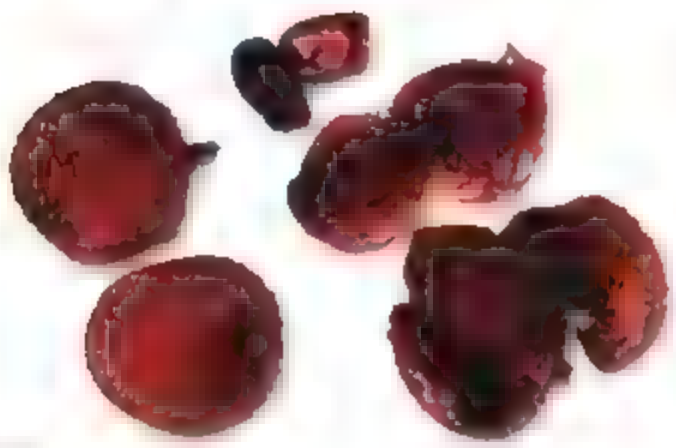
ED B ENES

INDICATIONS Ar

荔枝

【别名】

【学名】



【植物形态】

【生境分布】 著名果

【化学成分】

【食用价值】

荔枝粥、荔枝准枣[illegible]的作用。荔枝[illegible]通神、健脑[illegible]效。荔枝扁豆[illegible]荔枝肉月[illegible]容作用。荔枝[illegible]过量鲜荔枝会得荔枝病，轻则恶心、出汗、四肢无力，重则头晕、昏迷[illegible]虚火旺者，不宜多食。

【药用价值】 **荔枝核（种子）** 甘[illegible]理气止痛、驱寒散结。主治疝气痛、鞘膜积液、睾丸肿痛、胃痛、痛经、产后腹痛[illegible]**假种皮（果肉）**[illegible]病后体弱、脾虚久泻、血崩。**壳（果皮）**[illegible]疾、血崩、湿疹。

【方例】 1. 哮喘　荔枝肉干30g[illegible]煎服。

2. 血崩　荔枝壳烧灰存性，研末。好酒空腹调服，每服6g。

3. 胃寒腹痛　荔枝核30g（打碎），生姜、陈皮各5g，水煎服。

4. 脾虚泄泻　荔枝、大枣各20枚，水煎服。

5. 妇女痛经　荔枝核（烧存性）15g，香附子[illegible]

HABITAT An evergreen tree cultivated

DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Guangxi, Guangdong, Sichuan and the south of Yunnan Provinces

EDIBLENESS Fruit eaten fresh, or made dish, porridge, wine, soft drink, canned fruit, dried litchi, or litchi jam

INDICATIONS Seed Hernia caused ache testicle swelling pain, stomachache and dysmenorrhea Aches Weakness diarrhea due to hypofunction of the spleen, and metrorrhagia Husk Dysentery metrorrhagia and eczema

文冠果

(Wenguanguo)

Shinyleaf Yellowhorn

【别名】 文冠花、文冠木、土木瓜

【学名】[illegible]子科 Sapin[illegible]

【植物形态】 落叶灌木或小乔木[illegible]2－8m。树皮灰褐色，嫩枝被短茸毛。单数羽状复叶，小叶[illegible]形，基部楔形，具尖[illegible]花序顶生或腋生，萼片[illegible]均面有紫红色[illegible]子房长[illegible]裂。种子倒圆形，黑褐色。花期4－6月，果期7－9月。

【生境分布】 生于黄土地区，丘陵、低山坡、坎埂、荒地或林缘均能栽培。分布于辽宁、河北、[illegible]甘肃和内蒙古等省[illegible]

【化学成分】[illegible]其中Ⅱ由酸[illegible]硬[illegible]酸[illegible]山萘酸7，8[illegible]花[illegible]及J-麻由酸

凤仙花

【食用价值】花味

【药用价值】木材或枝叶

肿止痛。用于风湿性关

材之一。种仁

【方例】1. 风湿

HABITAT A dec

tree

of woods

DISTRIBUTION

Henan Shan

Provinces and

Region

EDIBLENESS

kernel taste sweet

raw

INDICATIONS S Branch and Leaf

Rheumatic arthritis

【别名】

【学名】

【植物形态】

花期

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】花

全草

根

种子(急性子)

【方例】

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION Cultivated throughout

EDIBLENESS Tender stem can be eaten

d in wate

the pedicel and

ten The seeds can

make the meat easier to be cooked

INDICATIONS Flower rheumatic arthritis traumatic injury, and costalgia, abdominal

menia postpartum blood

due to blood stas

snake- bite tinea

herb rheumatic costalgia

dystocia, having a fishbone or other bone

枸骨

(Gougu)

Chinese Holly

【别名】 猫儿刺、功劳叶、枸骨刺、老鼠刺、老虎刺

【学名】 *Ilex cornuta* Lindl. ex Paxt.－冬青科 Aquifoliaceae

【植物形态】 常绿乔木 [illegible] 白色，平滑。单叶互生 [illegible] 方形，先端具3个硬刺，中 [illegible] 邻具刺一对 [illegible] 基部呈圆形 [illegible] 片三角形，花瓣 [illegible] 蕊1。核果 [illegible] 期9－10月

【生境分布】 生于 [illegible] 木中，庭 [illegible] 常有栽 [illegible]

【化学成分】 叶含咖啡碱 [illegible] 质。种子含脂肪油9.8% [illegible] 糖质，苦味质，并有强心 [illegible] 碱、皂苷、鞣质 [illegible]

【食用价值】 [illegible] 苦丁茶，可泡茶饮 [illegible] 扇，用于头痛、齿痛、目 [illegible]

【药用价值】 **叶（枸骨叶）** [illegible] 养血 [illegible] 风痹痛 [illegible] 15g。**果实** [illegible] 热、淋虫 [illegible] 苦，微寒 [illegible] 疗痹。用量6 [illegible]。**树皮** [illegible] 益肝肾。用量15－30g

【方例】 1. 肺痨咳血潮热：嫩叶30g，烘干开水冲泡，代茶饮，或枸骨叶、沙参、麦冬、白芨各9－15g，水煎服。

2. 肝肾阴虚，头晕目 [illegible] 腰膝酸痛：枸骨叶、枸杞子、女贞子、[illegible]

3. 伤筋：枸骨根 [illegible]g，乌贼骨 [illegible]g，[illegible] 各 [illegible]，[illegible]服。

4. 未成熟枸骨根 [illegible]g，[illegible] 草 [illegible]g，水煎服。

5. 风湿骨痛：鲜枸骨嫩枝叶 12g，[illegible]，每晚睡前温服1 [illegible]。

HABITAT An evergreen shrub or tree grows on slopes, mountain valleys or mixed woods and often cultivated in gardens.

DISTRIBUTION In the regions of middle and lower [illegible] of the Yangtze River.

EDIBLENESS Leaf, used as kudingcha tea.

INDICATIONS Leaf: Rheumatism, injuries from falls. Fruit: Deficiency of Yin, physique ache. Bark: Replenish Yin and invigorate the liver and kidney.

大叶冬青

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

clatifoloside A B [illegible]
能果醇 (uvao [illegible]
β－谷甾醇 [illegible]
树皮含α－和 [illegible]
酸和 [illegible]
pe argonindin [illegible]
脂肪油中 [illegible]
β 谷甾醇等

【食用价值】嫩叶经加工 [illegible]
茶饮用，味极苦，经常饮 [illegible]
血压和血脂、减肥、解暑、清热泻 [illegible]

【药用价值】叶：苦、微涩，寒。清热解毒，生津止咳，平肝，治风热头痛、目赤肿痛、鼻炎 [illegible]
伤、黄水疮、肾 [illegible]

【方例】1 口腔炎 大叶冬青叶30g 水煎服。

[illegible] 烫伤 大叶冬青叶适量 水煎外洗，并将叶研成粉 茶油调和涂患处。

[illegible] 黄水疮 大叶冬青树皮适量 [illegible]

[illegible]

枳椇

Japanese Raisin Tree

HABITAT An evergreen tree grows in shady valley or in woods along streams

DISTRIBUTION In East and South China

EDIBLENESS Tender leaves can be made into tea for drinking which has the effects of decreasing blood pressure and bloodlipid, reducing weight and removing heat

INDICATIONS Leaf Headache rhinitis stomatitis and malaria and used externally for scald, impetigo and fracture

【别名】拐枣 [illegible] 鸡爪果 碧久子、龙爪果

【学名】*Hovenia dulcis* Thunb 鼠李科Rhamnaceae

【植物形态】[illegible] 小枝红褐色 叶互生 广卵 [illegible] 基部圆形或心 [illegible] 叶缘具锯齿，下面脉上有毛，基出三脉 [illegible] 绿色，萼片5，近 [illegible] 雄花具雄蕊5，有退化 [illegible]

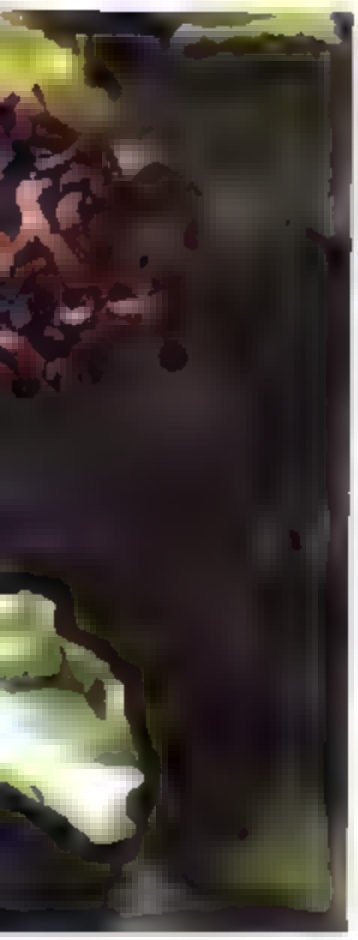
【生境分布】生于 [illegible] 路旁或山谷中 [illegible] 各省区

【化学成分】新鲜成熟果实种子每100g含水 [illegible] 糖类28－30g [illegible] 蛋白质0.15g 维生素

轴的[illegible]

由、枳椇皮[illegible]

【食用价值】[illegible]果酒[illegible]



【药用价值】 带花序轴的果实和种子（拐枣）：干，酸[illegible]平。止渴除烦[illegible]不利[illegible]根[illegible]筋骨痛 枳木汁（树干流出的汁液）[illegible]此外，枳椇树皮[illegible]椇[illegible]

【方例】1. 酒醉：枳椇9g，葛根10g，水煎[illegible]宿。枳椇30g，菌萍蓬15g，水煎服。

[illegible]酒后过度，小便生血：枳椇[illegible]猪心服食。

HABITAT: A deciduous t[illegible] roads des and often cultiv[illegible]

DISTRIBUTION: In [illegible] northeast Ch[illegible]

EDIBLENESS: Succulent Rachis, sweet, eaten rawly, made into fruit wine, and drinking [illegible] with rice into a gruel, or with pork heart and lung into the medicated foods.

INDICATIONS: Fruit with Rachis: Drunkenness, dysph[illegible] thery [illegible] vomiting, dif[illegible]ty in urination and [illegible] Root: Sp tting [illegible] and myalgia due [illegible] Juice of Stem: Brom[illegible]

枣

[illegible]

【别名】 大枣、干枣、枣子、枣树

【学名】 [illegible]uba Mill [Z. jujuba [illegible]nis auct. non (Bunge [illegible] Rhamnaceae

【植物形态】 落叶灌木或乔木，高可[illegible]羽形或卵状披针形

[illegible]基部偏斜，边缘具圆锯齿[illegible]刺1长1短，短者[illegible]单生[illegible]角形，花瓣[illegible]5裂，核果[illegible]长1.5～6cm，熟时深[illegible]花期4～6月[illegible]

【生境分布】 全国各地均有栽培，[illegible]西、陕西、甘[illegible]

【[illegible]】[illegible]果糖、果糖[illegible]环磷腺苷（cAMP）[illegible]磷[illegible]胡萝卜素、维[illegible]素、[illegible]素（[illegible]量[illegible]高

【食用价值】果实 [illegible] 制成蜜饯、果脯、蜜枣、[illegible]等，并可酿酒、醋、[illegible]多种糕点和保健食品。[illegible]补中[illegible]

【药用价值】果实(大枣)：甘，温[illegible]养血安神，生津，调和[illegible]胃虚食少、脾弱便溏、血[illegible]失眠、心烦不安、过敏性紫癜、支[illegible]树皮[illegible]疾、肠[illegible]1～3g。叶[illegible]核：治脱疽，走马牙疳。烧存性研末[illegible]

【方例】1. 病后体衰：大枣10枚[illegible]

[illegible]炎：大枣200g，菌陈[illegible]

[illegible]老人脾胃虚弱：大枣10枚[illegible]粳米100g，老[illegible]

[illegible]过敏性紫癜：大枣15枚，水[illegible]

[illegible]妇经出血、月经不调：大枣[illegible]黑木耳15g，水煎服[illegible]

HABITAT A deciduous tree or shrub [illegible] cultivated

DISTRIBUTION All over China

EDIBLENESS Fruit [illegible] eaten raw or processed [illegible] preserved fruits [illegible] be paste, cakes, wine and vinegar

INDICATIONS Fruit [illegible] anaphylactoid purpura [illegible]

酸 枣

【别名】 山枣[illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 落叶灌木或[illegible]老枝被[illegible]形刺，长[illegible]

【生境分布】 [illegible]者土[illegible]成灌丛，分布辽宁、内蒙古、[illegible]、河北、山西、陕西、甘肃、安徽[illegible]等地。

【化学成分】 种子含酸枣[illegible]、酸枣[illegible]、有机酸、蛋白质、[illegible]醇、[illegible]等。

【食用价值】 [illegible]

肝、宁心、安神、敛汗的功效。酸枣仁与人参茯苓制成的饮料能治自汗、盗汗。酸枣仁与白糖共研，用米汤调食可用于失眠多梦、神经衰弱。

【药用价值】 **种子** 甘、酸，平。养心、安神敛汗。主治 神经衰弱、失眠、多梦、心悸盗汗。**根皮**：味涩，性温。治便血、烧伤、烫伤、高血压、遗精、白带。外用煎水熏洗[illegible]。**棘刺** 辛，寒。消肿，止痛。治痈肿有脓、心绞痛、喉痹。煎汁涂或研末搽患。**叶**：治脓疮捣敷患处。**花**：苦，平。治金疮内漏、明目

【方例】 1 神经衰弱，心悸，心烦失眠 炒酸枣仁15g，知母、茯苓各9g，川芎、甘草各6g，水煎2次，傍晚及临睡[illegible]

2 胆虚睡卧不安 [illegible] 炒熟令香，捣细罗为散。每服6g 以竹叶汤调下

3 睡中盗汗 酸枣仁、人参、茯苓各等分上为细末，米汤调下半盏

HABITAT A small tree or shrub wildly grows in sunny slope or dry barren area

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Fruit can be dried or made into powder to eat Pulp may be used to make wine Seed may be pressed to make oil

INDICATIONS Seed Neurosism Root bark: Hypertension, burn and scald hematochezia

山葡萄

【别名】 东北山葡萄、野葡萄、模露（朝语音）、山藤藤秋

【学名】 *Vitis amurensis* Rupr [*V vinifera* L var *amurensis* (Rupr) Regel] －葡萄科Vitaceae Ampelidaceae

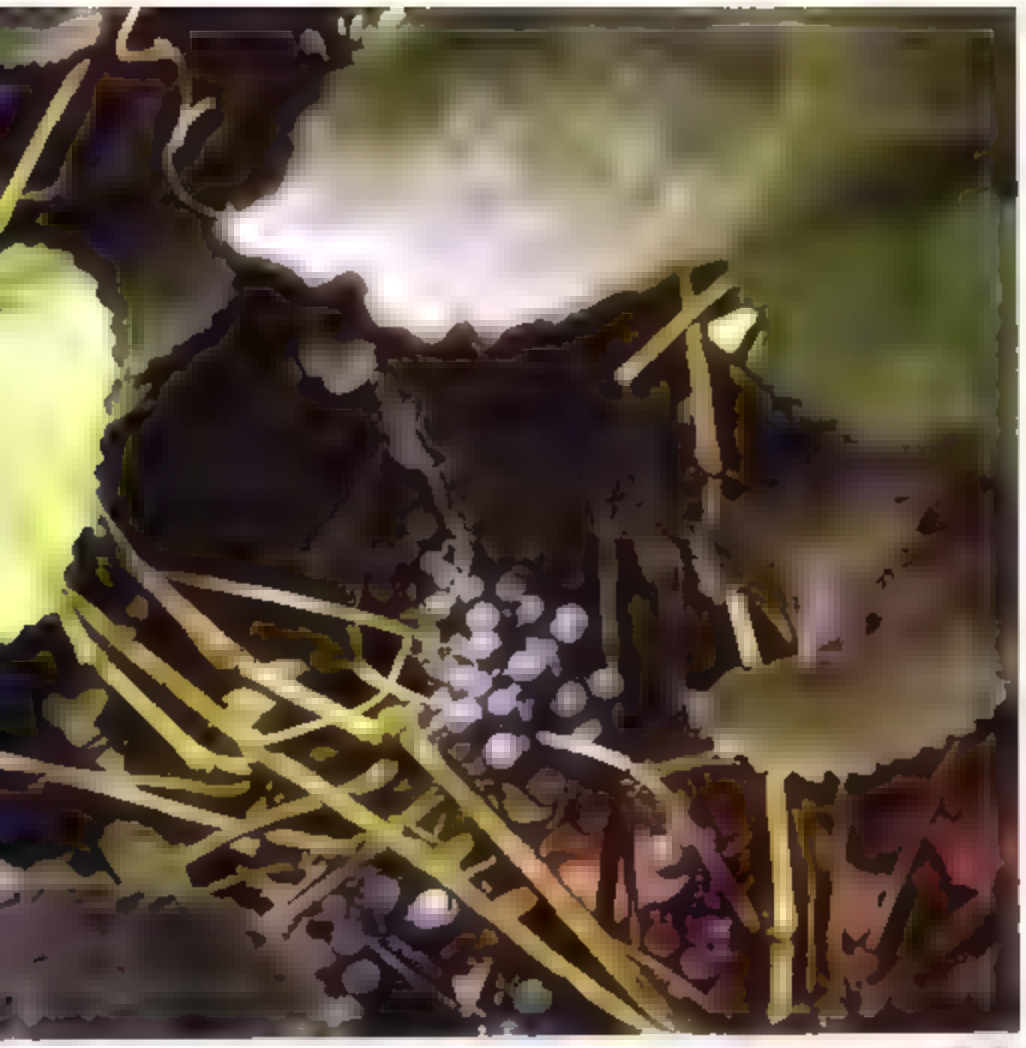
【植物形态】 落叶木质[illegible]藤本，树皮暗红褐色。幼枝初有细毛 [illegible] 对生。叶互生 具长柄 [illegible] 15cm，宽8～14cm，基部心形，前部3 [illegible] 裂或中裂 裂片顶端尖，边缘有较粗大的[illegible]齿，上面深绿色，下面浅绿色，无毛或叶脉上具短毛。花雌雄异株或少数为杂性，圆锥状聚伞花序与叶对生，花小，花瓣5，黄绿色 雌花具退化雄蕊5枚 雄花有雄蕊5（7）枚，雌蕊退化。果序下垂 浆果球形，直径约8mm熟时黑紫色。花期5－6月，果期8－9月

【生境分布】 生于阳光较充足、肥沃的山坡林缘或疏林灌木丛间。分布于我国东北、华北等地

【化学成分】 每100g新鲜果实含蛋白质0 2g 碳水化合物14g，维生素B 0 01mg 维生素C 0 4mg，胡萝卜素0 04mg 槲皮素，有机酸，鞣质和无机盐类，种子含脂肪油11 34%。藤含黄酮苷、酚类、氨基碱 糖类

【食用价值】 山葡萄浆果生食味甜中带酸，是极好的酿酒原料。其酒质芳香爽口 色泽艳丽既是饮料又可作为贫血患者补剂 在国内外深受欢迎。山葡萄发酵后的果渣还可提取天然食用紫色素

【药用价值】 **果实** 甘、利尿、消炎、止血。治慢性肾炎、肝炎、小便涩痛、胃热呕吐、风疹块、疮毒、外伤出血。**根**：清热解毒，祛风除湿 散瘀破结。治肺痈、肠痈、风湿痛、痈疮



葡萄

【别名】

【学名】

【植物特征】

【方例】1. 疳痢疮毒

产敷乳

醋和面粉，

4

HABITAT

grows

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

which is

who suffer

INDICATIONS

rubella carbu

Roo Pulmon

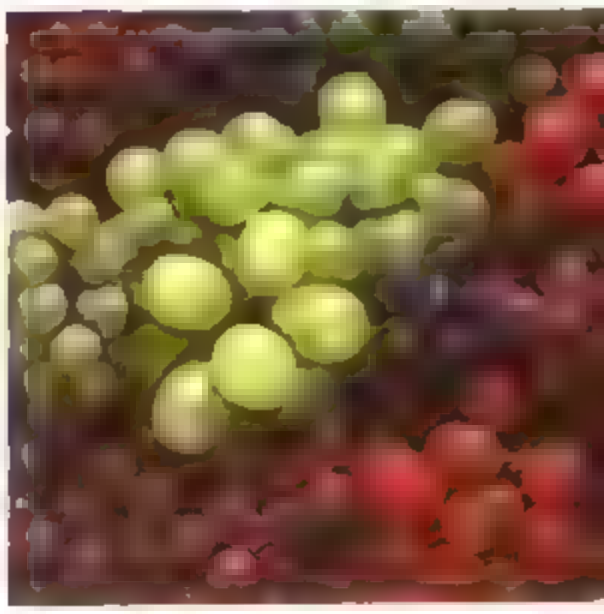
the

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 果实



根

叶

【方例】1 [illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

[illegible] sweat rheumatism.

苘麻

【[illegible]】

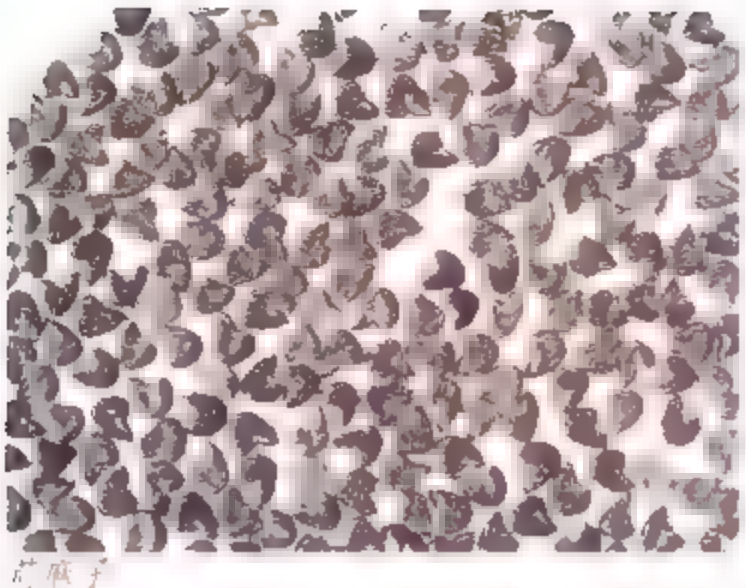
【[illegible]】

【[illegible]】

【生境分布】常生于路边、田野、荒地及河岸等处。分布

【化学成分】地上部分含芦丁0.2%。根含黏液质。种子含

【食用价值】种子可榨油，供食用。油渣（油饼）可作饲料


苘麻子

【药用价值】**种子(苘麻子)**：苦，平。清热利湿，解毒，退翳。用于赤白痢疾、淋病涩痛、眼翳、痈肿、瘰疬。**全草或叶(苘麻)**：苦，平。解毒祛风。用于痈疽疮毒、痢疾、中耳炎、耳鸣、耳聋、关节酸痛。外用鲜品适量捣敷患处。**根(苘麻根)**：用于小便淋沥、痢疾。

【方例】1. 痢疾：苘麻子炒黄研粉，每次3g，开水送服，每日3次。

2. 尿道炎、小便涩痛：苘麻子15g，水煎服。

3. 麻疹：苘麻子6～9g，水煎服。

4. 小便淋沥：苘麻根30～60g，加水煎，饭前服，每日2次。

HABITAT　An annual herb grows in fields, wastelands or along roadsides stream-banks.

DISTRIBUTION　Wild in most parts of China and cultivated in northeast China.

EDIBLENESS　The oil extracted from its seeds is edible. The dregs of the seeds and the whole herb are used as fodder.

INDICATIONS　Seed: Dysentery, urinary infection, nebula, carbuncles and scrofula. Whole Herb or Leaf: Carbuncles and boils, dysentery, otitis media, tinnitus and deafness and arthralgia. Root: Urinary tract infection and dysentery.

蜀葵

(Shukui)

Hollyhock

【别名】棋盘花、一丈红、胡葵花、麻杆花

【学名】*Althaea rosea* (L.) Cavan. ＝锦葵科 Malvaceae

【植物形态】二年生本草，高约2.5m。全株被星状毛，茎直立，不分枝。叶互生，近圆形，常3～7浅裂或波状浅裂。花大，单生于叶腋，有红色、紫红色、紫黑色、黄色、白色等。小苞片5～7；花萼5裂；花瓣5；雄蕊多数，单体，基部与花瓣连合；子房上位，多室。果实盘状，成熟时心皮自中轴分离。花期4～9月。果期7～11月。

【生境分布】原产我国，全国各地均有栽培。

【化学成分】根含黏液质。花瓣含蜀葵苷(herbacin)。果实含脂肪油，油中含多量不饱和脂肪酸。

【食用价值】嫩苗、叶可食。花的色素易溶于酒精和热水，可作食品和饮料的着色剂。

【药用价值】**花**：甘，寒。和血润肠，通利二便。用于痢疾、吐血、带下、二便不通、疟疾。**根**：甘，寒。清热凉血，利尿排脓。用于淋病、白带、尿血、吐血、血崩、丹毒、肠痈、便秘、疮肿。外用鲜品适量捣敷。**种子**：治水肿、尿路感染、便秘。

【方例】1. 血崩、吐血：蜀葵根100g，煨甜酒服。

2. 烫伤：蜀葵花3朵，浸泡于100g麻油[illegible]。

3. 肠痈、便秘：蜀葵花60g，大黄3g，水煎服。

4. 痢疾、肠炎：蜀葵根15g，马齿苋15g，水煎服。

5. 肿痛疮疡：鲜蜀葵叶或根适量，捣敷患处。

HABITAT A bienn

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

a vegetable The pigme

food and bever

INDICATIONS

metrorrhagia, leukorrhe

et Root Stranguria

metrorrhag

Stranguria

陆地棉

【别名】

【学名】

【植物形态】

基部

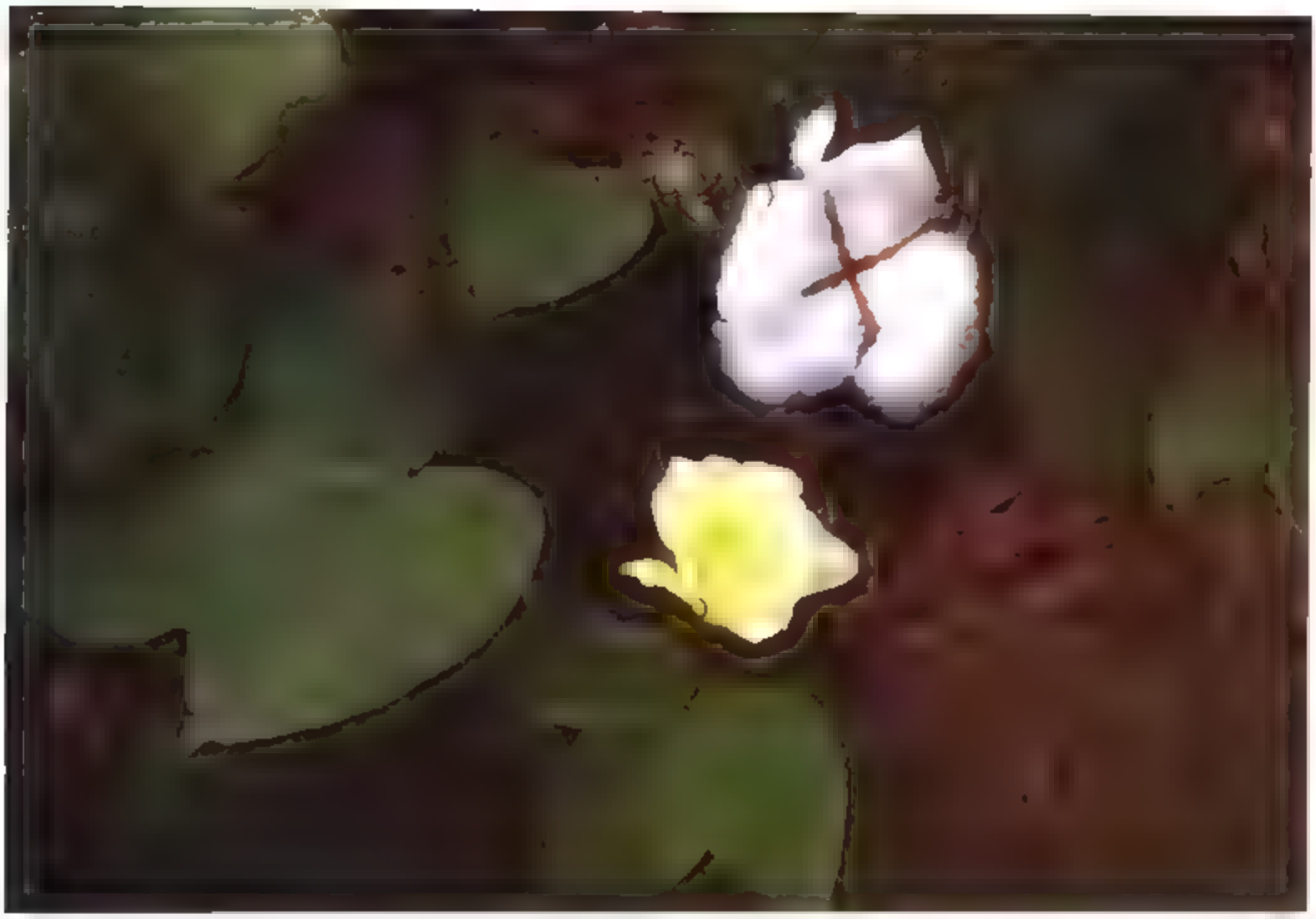
基部心

月5～11日

【生境分布】我国大部分地区有

【化学成分】种子油含亚油酸

【食用价值】种



【药用价值】种子

棉花

根

【方法】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

梧桐

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】种子 叶 根 去栓皮的树皮(梧桐白皮)

疾 [illegible] 毒 [illegible]

【方例】1. 白发 [illegible]

麻 9g [illegible]

芣婆

HABITAT A deciduous tree grows wild n damp and fertile sandy [illegible] cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS The [illegible] snack and the extracted oil from seeds [illegible] ed b e

INDICATIONS Seed Impairment by overeating [illegible] and aphthae in [illegible] numbness carbu[illegible] hypertension [illegible] irregular menstruation [illegible] ower extremities [illegible] Hematemesis irregular menstruation traumatic [illegible] hemorrhoids

【别名】凤眼果 [illegible] 番安果、鸡冠果

【学名】S [illegible] Smith – 梧桐科 [illegible]

【植物形态】乔木，高达10m [illegible] 叶纸质，阔短 [illegible] 叶柄长 [illegible] 花淡粉红 [illegible] 聚形，被短柔毛 [illegible] 雌花少数，子房 [illegible] 卵 [illegible] 椭 [illegible]

【生境分布】[illegible] 东、广西、福建 [illegible]

【化学成分】[illegible]

等誉为 [illegible]

【食用价值】种子 [illegible] 可食用 [illegible] 肉 [illegible] 脾 [illegible] 疝痛 [illegible] 便频数以及 [illegible]

【药用价值】种子（凤眼果） [illegible] 温胃 杀虫，用于虫积腹痛 反胃吐食 疝痛等症。**果壳（凤眼果壳）** [illegible] 用于血痢，小肠疝气，外用治 [illegible] 疮等

【方例】1 腹中蛔虫上攻 面有 [illegible] 凤眼果 [illegible] 痛吐 凤眼果7枚 [illegible] 服

[illegible] 橘核 [illegible]

4 [illegible] 和藿 [illegible] 皮 [illegible]

HABITAT A [illegible] wild in [illegible] cultivated

DISTRIBUTION Distributed [illegible] Guangdong, Guangxi and Guizhou Provinces

EDIBLENESS [illegible] raw or cooked with [illegible] meat

INDICATIONS Seed Abdominal pain due to ascariasis [illegible] and vomiting, hernia pain [illegible] Dysentery with [illegible] hernia [illegible] auricle and hemorrhoids

叫 叫

【[illegible]】 [illegible]

【[illegible]】 [illegible]

【[illegible]】 [illegible]

【[illegible]】 [illegible]

【[illegible]】 [illegible]

【[illegible]】 [illegible]

胡颓子

Hulu Z

Tr[illegible] E[illegible]agnus

【别名】

【学名】

【植物形态】常绿小乔木或灌木

【药用价值】 种子

【方例】

HABITAT A

DISTRIBUTION Originated from South and Midd

Am

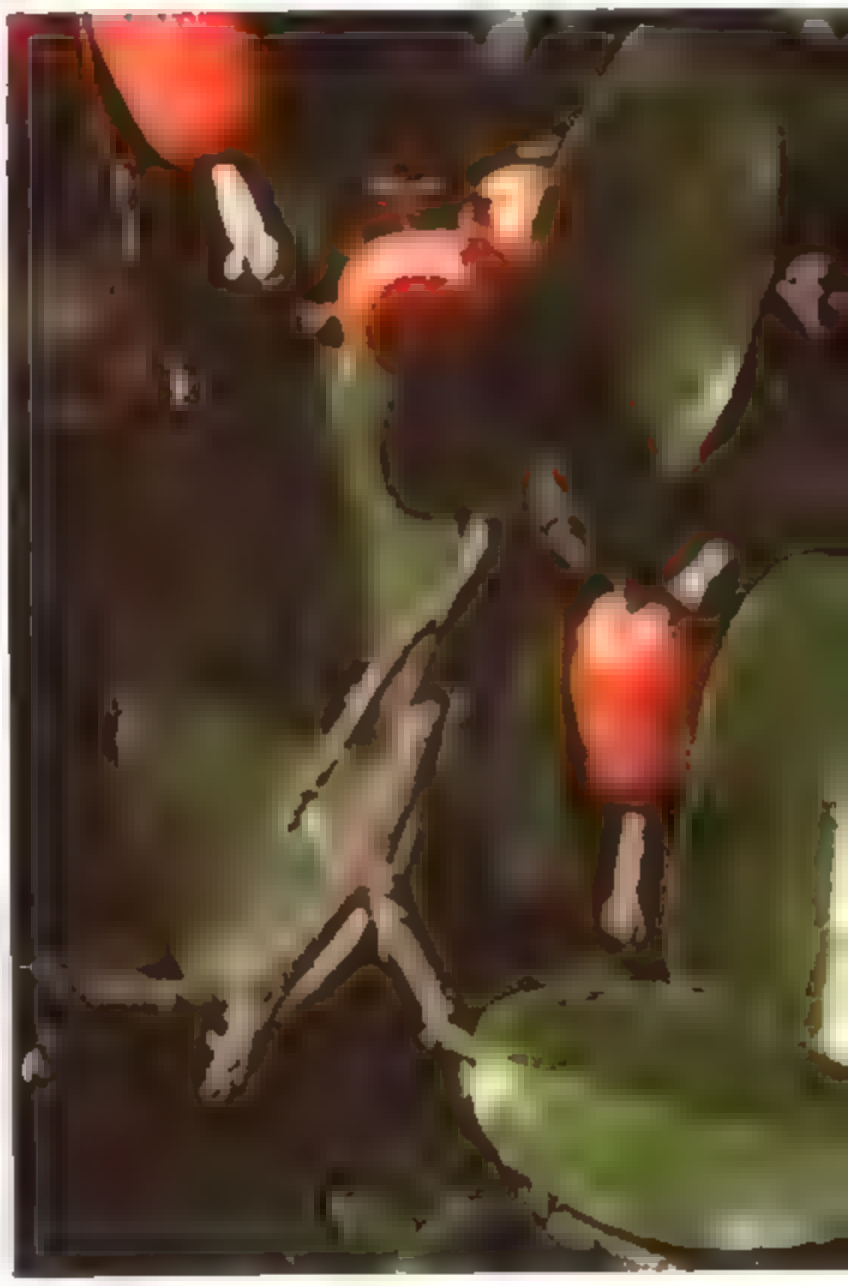
the

EDIBLENESS The seeds after pressing

grind

INDICATIONS Seed Malnutrition, hypotensio

an



花1—4朵簇生，花被筒开成扁壶形，[illegible]裂，果实椭圆形，长约1.5cm，被[illegible]，成熟时[illegible]色。花期[illegible]—11月，果期翌年[illegible]月。

【生境分布】多生于坡林缘、路旁、[illegible]，[illegible]有栽培。主产长江中、下游各省。

【化学成分】根含淀粉、蛋白质、脂肪、[illegible]糖、淀粉酶、胃脱酶、酸氨酸、叶含[illegible]量鞣质、果实含胡萝卜素、番茄黄质（lycoxanthin）、番茄红素、糖分及有机酸等。

【食用价值】成熟果实味酸甜，可生吃、[illegible]酒、熬糖。叶研粉，加白糖及蜂蜜，开水[illegible]治支气管哮喘、慢性支气管炎、[illegible]肠炎、痢疾、食欲不振。

【药用价值】叶：酸、平，[illegible]咳嗽气喘、咳血、[illegible]伤出血。**根**：酸、平，止咳、止血、[illegible]积带、利咽喉、[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]过多、风湿关节痛、黄[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]疾、体瘦。**果实**：酸、[illegible]、平，收敛止泻、止咳[illegible]、白化不[illegible]、疝气、喘咳、血崩、骨髓炎、痔疮、腰[illegible]伤、[illegible]、白咳。

【方例】[illegible]支气管哮喘、慢性支气管炎、咳嗽：胡颓子叶1t[illegible]、枇杷叶1kg、[illegible]。[illegible]、胡颓子根100g、水煎服。[illegible]。胡颓子根、麦冬、苦[illegible]。[illegible]。

[illegible]痛：食入[illegible]、胡颓子成熟果实、[illegible]。

HABITAT An evergreen spiny tree grows in the [illegible] forests along roads [illegible] banks.

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Hunan, Hubei, Sichuan, Guizhou and Shanxi Provinces of China.

EDIBLENESS Fruits, eaten raw, or used to make wine or sugar. Leaves ground into flour, taken with sugar or honey, or boiled water that is helpful for patients who suffer from asthma and chronic bronchitis.

INDICATIONS Leaf: Coughing and gasping for breath, hemoptysis, carbuncles and boils, and traumatic bleeding. Root: Coughing and wheezing, hematemesis, hemoptysis, hematecia, menorrhagia, rheumatic arthralgia, jaundice, dysentery, infantile malabsorption and malnutrition, swollen and sore throat. Fruit: Dyspepsia, hernia, cough and short breath, metrorrhagia, osteomyelitis, hemorrhoids, haunch, sprains, dysentery and diabetes.

沙棘

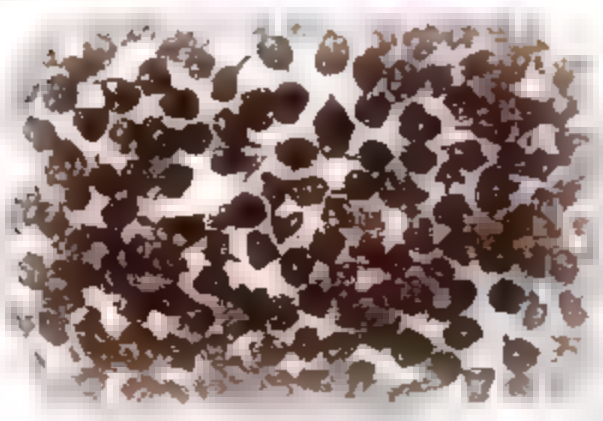
(Shaji)

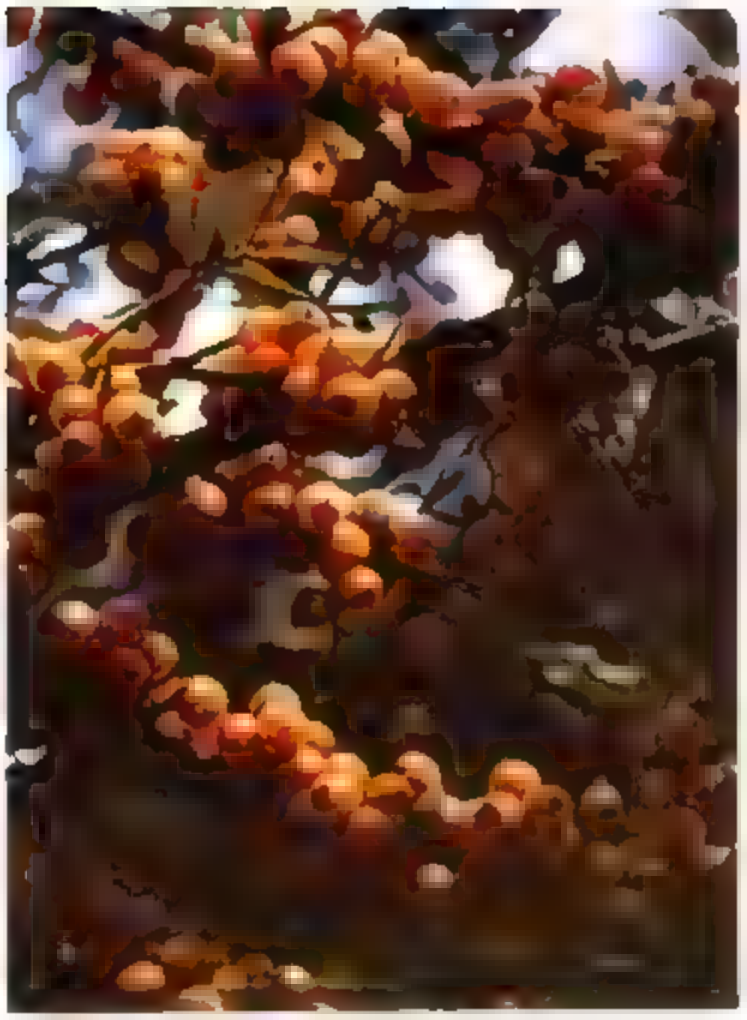
Chinese Seabuckthorn

【别名】 中国沙棘、醋刺柳、酸刺、黑刺、醋柳、黄酸刺

【学名】 *Hippophae rhamnoides* L. subsp. *sinensis* Rousi [*Hippophae rhamnoides* auct. non L.]，胡颓子科Elaeagnaceae

【植物形态】 落叶小乔木或灌木，高者可达10m以上。老枝灰褐色，枝常呈棘刺状，幼时密被银锈色鳞片。叶互生或近对生，叶柄极短，叶片条形至条状披针形，长[illegible]cm，宽0.4～1.2cm，两端钝头，下面密被银色鳞片。花黄色，先叶开放，着生于枝基部，成短总状，花单性，雌雄异株，雄花先开，花被筒状，先端2裂，雄花无梗，雄蕊4，雌花具短梗，花柱丝状，柱头[illegible]。浆果近球形或卵球形，橙黄色或橘红色，直径[illegible]mm，种子褐色，有光泽，长约4mm。花期4[illegible]，果熟期9～10月。





【生境分布】 生于海拔800～3600m的高山阳坡、沟谷两岸，荒漠及草原上。分布于华北、西北及四川、西藏等地，亦有人工栽培。

【化学成分】 每100g新鲜果实含葡萄糖1.32g，果糖0.71g，蔗糖0.07g，维生素C 185～316mg，胡萝卜素4.19.8mg，维生素E 8.15mg、B 0.035mg，B[illegible] 0.56mg，B_6 0.79mg，芸香苷(rutin) 140～310mg。此外，尚含槲皮素和山奈酚的低糖苷，紫云英苷(astragalin)，叶酸，β-谷甾醇，24-亚甲基环木菠萝烷醇(24-methylenecycloartanol)，α-，β-香树脂醇，古柯二醇(erythrodiol)，雄果醇(uvaol)，柠檬甾二烯醇(citrostadienol)，24-乙基胆甾二烯醇(24-ethyl-cholest-7-en-3-β-ol)，矢车菊素，飞燕草素，[illegible]，羟基色胺和多种氨基酸。种子含油(沙棘油)，主要由棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、亚麻酸组成，并含胡萝卜素、维生素E、玉米黄质(zeaxanthin)、隐黄质(cryptoxanthin)。种子含蛋白质22%。

【食用价值】 成熟果实营养丰富，可鲜食、榨汁，其味酸甜可口，也可制成果酱、果子冻、果干、果糖、果汁饮料和果酒。沙棘油有滋

补强身和抗氧化作用，并可用作宇航员食品的配料之一。沙棘叶可炒制成沙棘茶，其味香醇。

【药用价值】 **果实**：酸、涩，温。健胃消食，活血散瘀，化痰宽胸。主治气管炎、胃和十二指肠溃疡、肠胃炎、咽喉肿痛、跌打损伤、瘀血肿痛、肺结核。沙棘油能促进伤口愈合并有镇痛作用，可治烧伤、湿疹、体表溃疡愈合不良、胃和十二指肠溃疡，有抗辐射作用。沙棘总黄酮能较好地改善心肌的供血状况，并能降低血脂。

【方例】1、胃和十二指肠溃疡：将沙棘成熟果实砸烂，加水煎煮，过滤去杂质，浓缩成膏，适量服用。

2、咽喉疼痛：沙棘鲜果榨汁，加适量白糖，温开水冲服。

3、高血脂症、冠心病：每日服浓缩沙棘果汁12ml（含维生素C约100mg）。连服1－3个月，能明显改善各种症状。

【附注】同属植物蒙古沙棘*Hippophae rhamnoides* L. subsp. *mongolics* Rousi、云南沙棘*Hippophae rhamnoides* L. subsp *yunnanensis* Rousi、中亚沙棘*Hippophae rhamnoides* L. subsp. *turkestanica* Rousi等的功用相似。此外，沙棘尚有不少栽培品种。

HABITAT A deciduous small tree or shrub grows on the sunny slopes, river banks, disert and grasslands.

DISTRIBUTION Sichuan Province and Tibet Autonomous Region, North and Northwest China.

EDIBLENESS Fruits have plenty of nutritious substances, can be eaten raw, or made into jam, thick soup, jelly, drinks and wine. The oil of fruit has tonifing effects and anti-oxidation, and can be used as additives of food for spaceman.

INDICATION Fruit: Tracheitis, gastric and duodenal ulcer, throat swelling and pain, traumatic injury and pulmonary tuberculosis. Oil extracted from fruit can facilitate wound healing, prevent radiation and be used for burn and gastric and duodenal ulcer. The total flavone from Chinese Seabuckthorn can ameliorate the condition of myocardial blood supplement and reduce b ood lipids.

鸡蛋果

(Jidanguo)

Passionfruit;

Purple Granadilla

【别名】 时汁果、鸡蛋花、土罗汉果

【学名】 *Passiflora edulis Sims.* －西番莲科Passifloraceae

【植物形态】 草质藤本，有卷须。叶掌状3深裂，基部近心形，裂片具细锯齿，叶柄近顶端有两个杯状腺体。花两性，单生叶腋，芳香；苞片绿色，椭圆形至倒卵形，边缘有腺体；萼绿色，长圆形，背顶有1角状体；花瓣披针形，白色，与萼等长；副花冠丝状体无数，4－5轮，上部白色，下部紫色。浆果卵形，深紫色，长5～7.5cm。花、果期8～10月。

【生境分布】 原产巴西，广泛栽植于世界热带和温带地区。我国福建、台湾、广东、云南等地均有栽培。

【化学成分】 果实含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和西番莲素；果汁含柠檬酸、苹果酸与少量生物碱。叶、果含野樱皮苷等。

【食用价值】 果肉质地柔软，多汁，味酸甜，有芳香味，可生食或制果酱、果膏和果酒，也可作蔬菜或加工成饮料。果汁加入重碳酸钙及糖，可制成芳香可口的饮料；糖拌鸡蛋果，具清热和化痰作用。种子榨油，可供食用或工业用。

【药用价值】 **全草**：温，苦。祛风清热，止咳化痰。用于风热头昏、鼻塞流涕。**果实（鸡蛋果）**：甘、酸，平。

安神、宁心、和血、止痛。用于疟疾、痛经、失眠等。

【方例】1. 暑热头痛：鸡蛋果、鲜荷叶、夏枯草各15g，水煎服。

2. 失眠：鸡蛋果[illegible]g，夜交藤[illegible]g，[illegible]，睡前服。

3. 痛经：鸡蛋果[illegible]g，益母草9ug，水煎服。

4. 肺热咳嗽：鲜鸡蛋果、鲜[illegible]草各[illegible]g，水煎服。

HABITAT: A deciduous climbing woody vine grows on sunny and fertile slopes or in shrubs.

DISTRIBUTION: In Shandong Province, Northeast and North China.

EDIBLENESS: Fruit can be made into wine which is aromatic, tasty and benefit to patients who suffer from anemia.

INDICATIONS: Fruit: Nephritis, hepatitis, vomiting, rubella, carbuncle and bleeding due to trauma. Root: Pulmonary abscess, acute appendicitis, rheumatics, carbuncle and scald and injury.

番木瓜

Fanmugua

Papaya

【别名】木瓜、万寿果、番瓜、土木瓜、[illegible]

【学名】[illegible] papaya L.，番木瓜科 Caricaceae。

【植物形态】[illegible]，掌状[illegible]，每[illegible]分裂，叶柄长[illegible]，中空，有[illegible]。雄花无柄，排成长而下垂的聚伞花序，黄色，雌花单生或数朵，[illegible]，淡黄色，浆果[illegible]，长[illegible]cm，熟时橙黄色，[illegible]，黄色，大部有生多数黑色种子，[illegible]。

【生境分布】[illegible]，我国广东、广西、云南、福建、台湾等地大量栽培。

【化学成分】未成熟果实及乳汁中含多量番木瓜蛋白酶（papain）、木瓜凝乳蛋白酶（chymopapain）、脂肪酶、番木瓜碱（carpaine）。成熟果实含糖类、果胶、有机酸、胡萝卜素及多种维生素。种子含异硫氰酸苄酯、番木瓜苷及肥皂苷、约[illegible]。

【食用价值】果实可生食或者食用，也可制成木瓜糖、果干、果酱、果脯、罐头等加工品。未成熟果实除去皮、核，切片后用食醋、盐腌成酸木瓜，供食用。嫩叶可食用。番木瓜蛋白酶能分解蛋白质和

容解肠寄生虫之外皮，故有驱肠化炎素和杀肠寄生虫作用。本品能[illegible]，适炖，可使肉质变嫩，[illegible]，[illegible]其他种果的配料。

【药用价值】果实 甘、平。[illegible]毒，通乳，降[illegible]病疖肿毒，跌打肿痛，[illegible]，排肠虫病，[illegible]，便秘。

根、叶、花 [illegible]蛋白酶可治小儿慢性腹泻、消化不良、食道息肉、花粉过敏性鼻炎、慢性中耳炎等。

【方例】1. 食积不化，胸腹胀痛：酸木瓜30g，鲜果60g，每天服2次。

2. [illegible]煮烂后服用。每天1次，连服3天。

[illegible]番木瓜未成熟果实[illegible]早晨空腹食用，温开水送下。[illegible]番木瓜[illegible]蜂蜜[illegible]用[illegible]，黄水疮，各种体癣，老年疣[illegible]鲜[illegible]，鸡眼，[illegible]酵[illegible]，[illegible]。

HABITAT: A [illegible] widely [illegible] cultivated.

DISTRIBUTION: Originated from tropical zone in America and cultivated in Guangdong, Guangxi, Yunnan, Fujian and Taiwan [illegible].

EDIBLENESS: The raw and cooked fruits are edible. The [illegible] can also be prepared [illegible] and preserved fruit [illegible] with vinegar. The [illegible] and [illegible] can be [illegible]. Stewed with the whole fruit and leaf, the meat becomes tender. The latex can be used as an ingredient of chewing gum or other sweet.

INDICATIONS: [illegible] dyspepsia, cestodiasis, ascariasis, [illegible] and trichuriasis, traumatic injury, eczema, contusion, bite, hyperemia, [illegible], difficulty in urination and defecation. Root, leaf and flower: Fracture and pyogenic infections. The panacin picked up from the fruit can be used for [illegible], bronchitis, diarrhoea, dyspepsia, [illegible], pollet, pyogenic irritation, [illegible], chronic tympanitis.

冬瓜

Donggua

Chinese Wangourd

【别名】 白瓜、白冬瓜、水芝、地芝、枕[illegible]

【学名】 *Benincasa cerifera Savi* [*B. h*[illegible] (Thund.) Cogn.] [illegible]eae

【植物形态】 [illegible]被黄褐色刺毛，卷须分枝。单叶互生，叶片5裂呈五角状宽卵形，基部心形，两面被粗毛。[illegible]被柔毛[illegible]长方椭圆形，果皮[illegible]期5～6月，[illegible]期6～8月。

【生境分布】 性喜肥沃、阳光充[illegible]国各地均有栽培。以河北、河南[illegible]

[illegible]量较多。

【化学成分】 每[illegible]果实含维生素C18mg，维生素E[illegible]胡萝卜素[illegible]mg，[illegible]等。含维生素B[illegible]甘露醇[illegible]醇、[illegible]酸、[illegible]氨酸、[illegible]酸、[illegible]酸、[illegible]酸、[illegible]酸、[illegible]酸、[illegible]酸、[illegible]素B、[illegible]精氨酸[illegible]脂肪油、瓜胶酸、尿素等。

【食用价值】 果实是著名瓜类蔬菜[illegible]食、做汤、做馅或加工成糖[illegible]脱水冬瓜和糖煮蜜饯品等。果实[illegible]素烧冬瓜（加盐、葱花、素油煸炒）是减肥佳肴。冬瓜、鸭肉、西红柿煮汤服，具有利尿消肿[illegible]冬瓜[illegible]粳米煮粥，是慢性胃炎患者的食疗佳品。小冬瓜剖开[illegible]熟服[illegible]疗支[illegible]肺切条，加油炒熟[illegible]

后与冬瓜炖煮，放葱、姜调味，不加盐）可治急、慢性肾水肿。种仁可生食、炒食

【药用价值】果肉（冬瓜肉）：甘、淡，凉。利水消痰，清热，解毒。治水肿、胀满、脚气、淋病、咳喘、暑热烦闷、泻痢、痈肿，并解鱼毒、酒毒。**外果皮（冬瓜皮）**：甘，凉。利尿消肿，治水肿、腹泻、痈肿。**胎座（冬瓜瓤）**：甘，凉。清热渗湿，利水消肿。治烦渴、水肿、淋病、肿痛。**冬瓜子**：甘，凉。清热渗湿，化痰排脓，治痰热咳嗽、肺痈、水肿、淋病、痔疮。

【方例】1. 糖尿病，口渴心烦：鲜冬瓜、西瓜皮各100g（干品30g），天花粉50g，加水煎煮代茶饮。

2. 白带：陈冬瓜子（炒）250g，研细末，每次15g，米汤送服，每日2次。

3. 急性肾炎，全身浮肿：冬瓜1000g，鸭1只，将冬瓜（连皮）切片，鸭子去毛及内脏，用砂锅共炖烂，1日内分次吃完（不可放盐）。

4. 食鱼蟹中毒：鲜冬瓜肉适量，捣烂，绞汁，100－150ml，开水冲服。

5. 咽喉炎：冬瓜100g，苇叶30g，生姜3g，水煎服，代茶饮。

HABITAT: An annual climber herb grows well in fertile and sunny conditions.

DISTRIBUTION: In most parts of China.

EDIBLENESS: The fruit is a famous vegetable, stir-fried or made into soup, stuffing, dehydrate melon and candied fruit. It is also a healthy food for the patient of nephritis because of the small content of sodium. The kernel can be eaten raw or parched.

INDICATIONS: Flesh of Fruit: Edema, gonorrhoea, dysentery, cough and dyspnea. Peel: Edema and diarrhea. Placenta: Used for treating excessive thirst, edema, and gonorrhoea. Seed: Cough, lung infection, dropsy and hemorrhoids.

西瓜

Watermelon

【别名】寒瓜

【学名】C[illegible] vulgaris [illegible] Cucurbitac[illegible]

【植物形态】[illegible]孢状[illegible]粗糙，叶柄长。花单性[illegible]雄花花梗细，被长柔毛，花萼5裂[illegible]成漏斗状，雄蕊5，4枚[illegible]雌花的花萼[illegible]长椭圆形。花期[illegible]

【生境分布】全[illegible]

【化学成分】[illegible]氨基-β丙酸（α-amino-β-propionic a[illegible]丙氨酸[illegible]酸、精氨酸[illegible]betaine[illegible]类（主要[illegible]氨基酸[illegible]

【食用价值】[illegible]烘烤[illegible]做笋[illegible]酱菜，也可加工成西瓜酱罐头。种仁可生食或炒食

【药用价值】**果瓤**：甘，寒。清热解暑，除烦止渴[illegible]暑热烦渴、热盛津伤、小便不利[illegible]解酒毒、痰涌气滞。**西瓜皮**：甘[illegible]凉。清暑解热，利小便。治小便[illegible]水肿。**西瓜霜（皮、皮硝混合制成）**：咸[illegible]、牙疳、咽痛。**西瓜子仁**：甘，平[illegible]血、久嗽。此外西[illegible]

【附方】[illegible]12g 草决明9g[illegible]西瓜皮10g 鲜白茅根[illegible]糖尿病[illegible]西瓜皮 冬瓜皮各[illegible]地榆 白茅[illegible]黄[illegible]

HABITAT An annual trailing herb cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS A famous melon, the pulp can be eaten raw or made into cool drink which can promote urination and remove high fever and fantod The juices of watermelon with tomato can prevent common cold and dyspepsia The inner pericarp may be eaten raw, or made into stuffing and pickles. The kernel may be eaten raw or roasted

INDICATIONS Pulp Excessive thirst due to summer-heat consumption of body fluid due to excessive heat, difficulty in urination inflammation of the throat aphthae, vexation, alcoholism, stagnation of Qi due to accumulation of phlegm Rind of Fruit Scanty dark urine, hydrops Watermelon Frost· Acute throat trouble ulcerative gingivitis, sore at throat Watermelon Kernel Hematemesis, chronic cough, Seed Coat Hematochezia

甜瓜

(Tiangua)

Melon

【别名】 黄金瓜 香瓜 [illegible] [illegible]

【学名】 *Cucumis melo* L. 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生匍匐或攀援草本 茎 枝有棱。叶互生，叶柄长8～1[illegible]cm 因嫩气及[illegible]网，柔毛，叶片[illegible] 上面被白色糙硬毛 [illegible] 性，雌雄同株 雄花数[illegible] 雌花 雌花单生 子房[illegible] 花 果期夏季

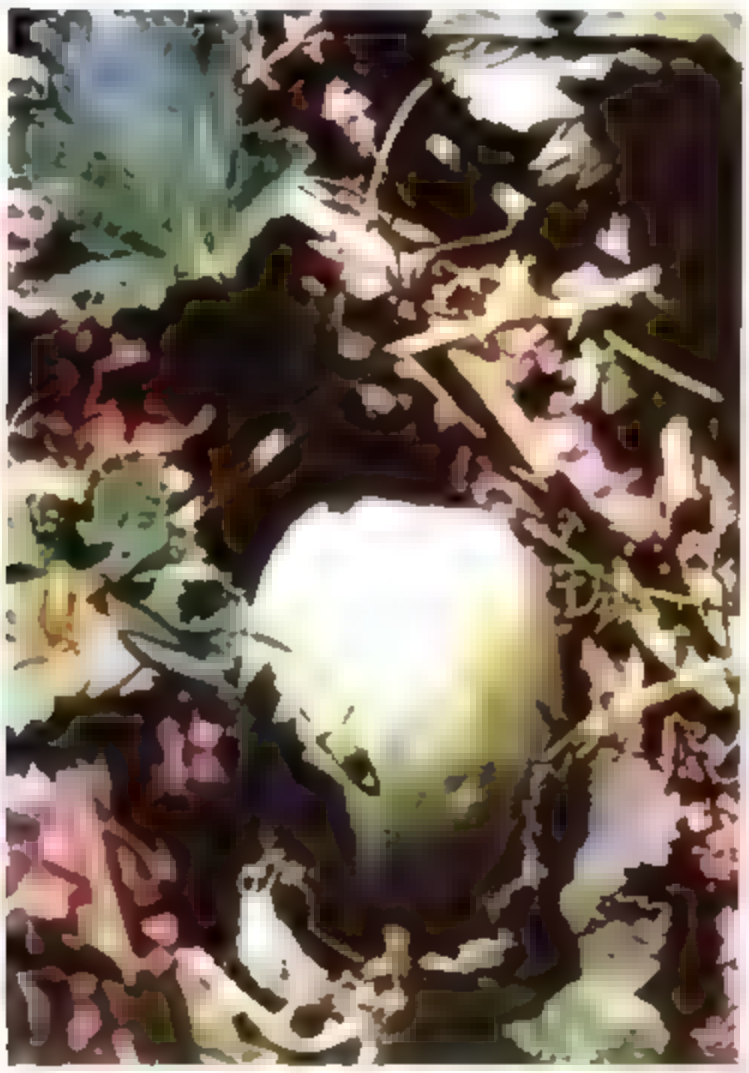
【生境分布】 全国各省区均有栽培。

【化学成分】 甜瓜蒂含甾醇、皂苷、氨基酸、葫芦苦素 cucurbitacin B、D、E、异葫芦苦素 isocucurbitacin B、[illegible]菠菜甾醇等。每100g成熟鲜果实含水分92.[illegible]3g 蛋白质 4.0.5g 脂肪 1.[illegible]g 碳水化合物5.8g 胡萝卜素 [illegible]2 0.04mg 维生素B1 0.[illegible] 0.[illegible]8mg 维生素B2 0.0[illegible] [illegible]4mg 维生素C10.[illegible] 1.4mg 另含苹果酸 [illegible] 等有机酸，球蛋白及蛋白质转化酶 干燥种子含蛋白质30.6%、脂肪4[illegible] 尚含维生素C、胡萝卜素和多种氨基酸

【食用价值】 果实为常见水果，味香甜而脆嫩多汁，鲜食为主，也[illegible]制作瓜干、瓜脯、瓜酱果[illegible]及腌渍品等。[illegible]番茄和甜瓜分别洗净，去皮去籽，切碎，加入柠檬汁，搅拌均匀即为番茄甜瓜汁，能祛暑、生津、健胃

【药用价值】 **甜瓜子（干燥成熟的种子）**：甘寒 [illegible]肠，化瘀散结 杀虫。治肺热咳嗽 [illegible] **甜瓜蒂（苦丁香）** 苦 寒 有毒 催吐 [illegible] 退黄。治宿食不化，欲吐不出 中风 癫痫 黄疸，鼻息肉

【方例】 1. [illegible]炎 甜瓜子60g，研粉，每



次6g，开水送服 [illegible]

2 跌打瘀血：甜瓜子9g 研粉，黄酒送服

3 湿热头痛 [illegible] 吸鼻内 使黄水 [illegible]

4 蛔虫、绦虫病 甜瓜子炒熟 [illegible] 用

HABITAT An annual creeping or climbing herb

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China

EDIBLENESS Fruit, a vegetable in common use sweet and juicy, eaten raw, or made into preserved fruit, jam and juice Wash tomato and melon, respectively remove their seeds, chop them up , add juice of lemon, and stir well, to make tomato-melon juice which has the action of removing summer heat, promoting the production of body fluid and improving the function of stomach

INDICATIONS Seed: Cough due to the lung-heat and ulcer with blood. Fruit Pedicel: Apoplexy, epilepsy, jaundice and nasal polyp

黄瓜

(huanggua)

Cucumben

【别名】 胡瓜、王瓜 [illegible]

【学名】 *Cucumis sativus L.* 葫芦科 [illegible]

【植物形态】 一年生蔓生或攀援草本 [illegible] 具卷须 叶宽心状卵形 3-5浅裂 [illegible] 露地栽 [illegible]

【生境分布】 性喜高温、湿 [illegible] 天土壤环境 品种较多 [illegible]

【化学成分】 [illegible] 素、维生素B、B [illegible] 葡萄糖、鼠李糖、半 [illegible] 酸 [illegible] 二烯醇、2,6-壬 [illegible] rb tacin)。种子含脂肪 [illegible] 素A B C [illegible]

【食用价值】 [illegible] 可鲜食 [illegible]

菜、盐麦、糖麦、脱水蔬菜和蔬菜罐头。如黄瓜加糖、醋拌食或与肉丝炒食均有清热解暑、利水解毒的功效。食鲜黄瓜并用黄瓜汁涂擦皮肤，有美容作用。鲜黄瓜汁加水煎者后去渣，[illegible]人产妇发烧干渴时停饮，加干燥白糖粉适量，晒干，饮用时，加沸水冲化，具有解毒利水的功效。

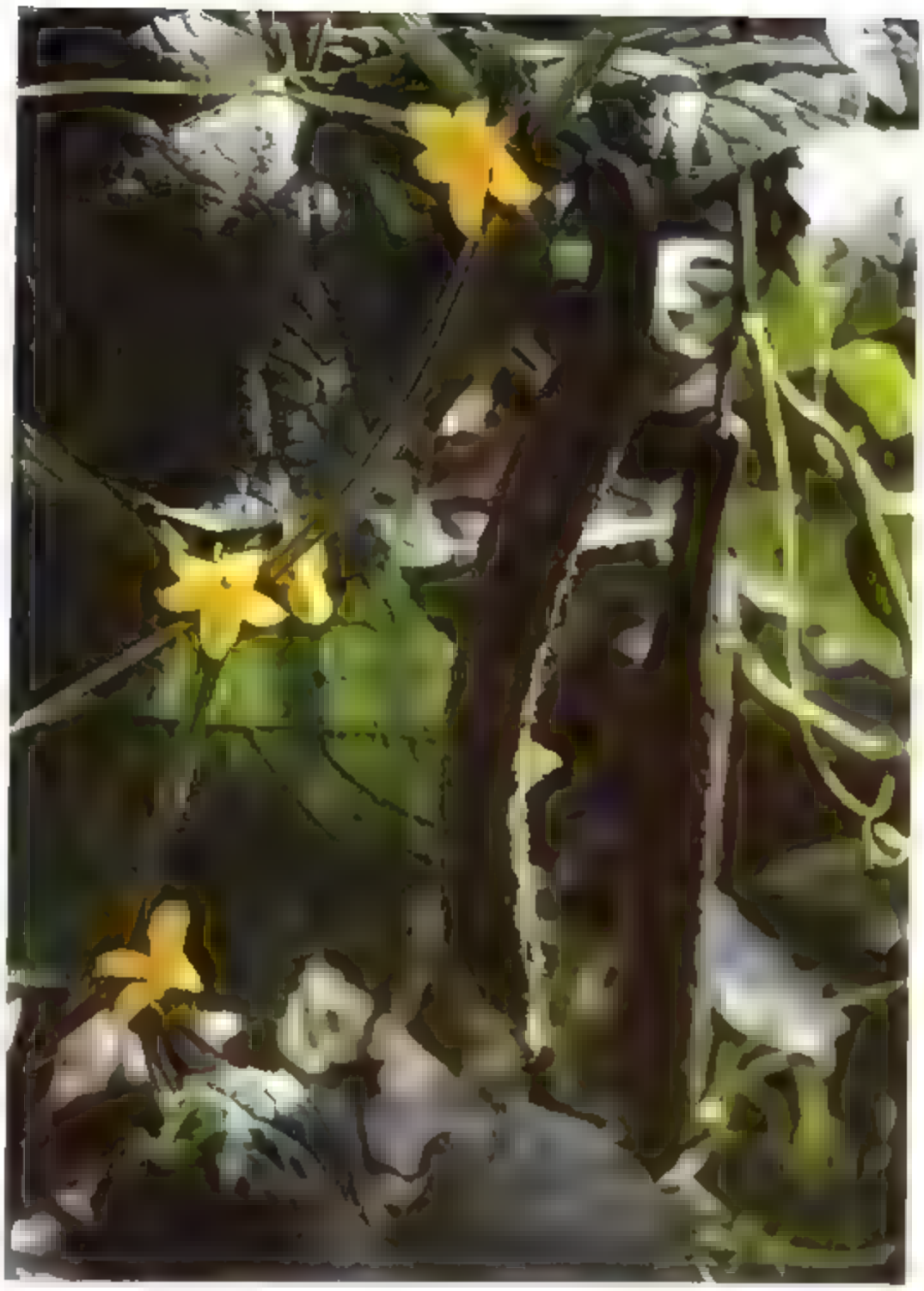
【药用价值】果实：甘，[illegible]，寒。有清热，利水，解毒。治[illegible]咽喉肿痛、火眼、烫火伤。**叶**：苦，平。有小毒。[illegible]疾。**藤**：淡，平。利水，解毒。治痢疾、淋病、黄水疮、高血压。**瓜蒂**：苦，寒。有小毒。有催吐、祛湿热、抗癌作用。

【方例】 1. 癞痢：黄瓜藤100g，水煎服，每日1剂，分2次服。

2. [illegible]黄瓜藤、夏枯草、竹叶各[illegible]，水煎服，每日1剂，分[illegible]次。

3. 偏头痛：黄瓜[illegible]藤[illegible]，水煎服，每日1剂，[illegible]次。

4. 扭挫伤：鲜黄瓜藤[illegible]，捣烂取汁，[illegible]直[illegible]，[illegible]敷患处。



HABITAT: An annual [illegible] cultivated.

DISTRIBUTION: In most parts of China.

EDIBLENESS: Tender fruit: a delicious melon, eaten raw, stir-fried or made into pickles, and canned fruit. It has the action of facial make-up: the fresh fruit is taken and its juice is applied externally for a long time. The fresh leaves can be made into a drink with sugar for clearing away toxic materials.

INDICATIONS: Fruit: Excessive thirst, throat sore and burning heat. Diarrhea, dysentery. Stem: Dysentery, gonorrhoea and hypertension. Melon Pedicle: Inducing vomiting, dispelling dampness and clearing away heat.

南瓜

[illegible]

Cushaw pumpkin squash

【别名】饭瓜 [illegible] 窝瓜 金瓜 倭瓜

【学名】Cucurbita moschata [illegible] Duch. ex Poire 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】[illegible]年[illegible]蔓生草本，茎中[illegible]空[illegible]被刚毛。单叶互生[illegible]心形，基[illegible]心形，边缘具不[illegible]，两面均被稍硬的[illegible]毛。花单性同株，花冠[illegible]裂，裂片[illegible]心形，花冠裂片先端反卷，[illegible]黄色，雄花[illegible]单生，果实[illegible]形或卵形。种子多数，[illegible]月

【生境分布】[illegible]国各地，为栽培[illegible]科作物

【化学成分】果实每100g含蛋白质0.7g，脂肪[illegible]g，粗纤维0.8g，碳水化合物4.5g，胡萝卜素[illegible]mg，维生素C 4mg，维生素E 0.36mg，维生素B[illegible]4mg，烟酸0.4mg。此外，果实、种子、嫩苗、葵瓣、花均含有蛋白质、胡萝卜素、烟酸及维生素C。[illegible]外，果实含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葫芦巴碱(trigonelline)、腺嘌呤、葡萄糖、果糖、蔗糖及甘露醇等。种子含葫芦子氨酸(cucurbitine)，脂肪油，油中主要[illegible]为亚麻酸、油酸、硬脂酸等的甘油酯。

【食用价值】嫩果[illegible]食，或做为菜馅[illegible]，[illegible]有化痰排脓、利肺[illegible]功效。[illegible]每[illegible]研煮[illegible]，可治胸部疼痛[illegible]。[illegible]煮成为香甜可[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]以面粉制成为糕[illegible]、面条等[illegible]。南瓜也可作糖尿[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]可榨取优质食[illegible]，口。南瓜嫩苗、[illegible]瓜藤及南瓜花亦可作蔬菜熟食。

【药用价值】**果实**：甘，温。补中益气，消炎

止痛，解毒杀虫。**种子** [illegible]
后手足浮肿、百日咳 [illegible] **叶** [illegible]
积、创伤。**花** [illegible]
疽肿毒。**瓜蒂** [illegible] **南瓜藤**
甘、苦，微寒。清肺 [illegible]
低热、胃痛、月经不调、烫伤。

【方例】 1 高血 [illegible]
K煎服，每 [illegible]

[illegible] 乳疽 乳痈 [illegible]

[illegible]

5 慢性咽喉炎 南瓜花3g，竹叶10g，蝉 [illegible]

HABITAT An annual trailing liana cultivated

DISTRIBUTION In the most parts of China

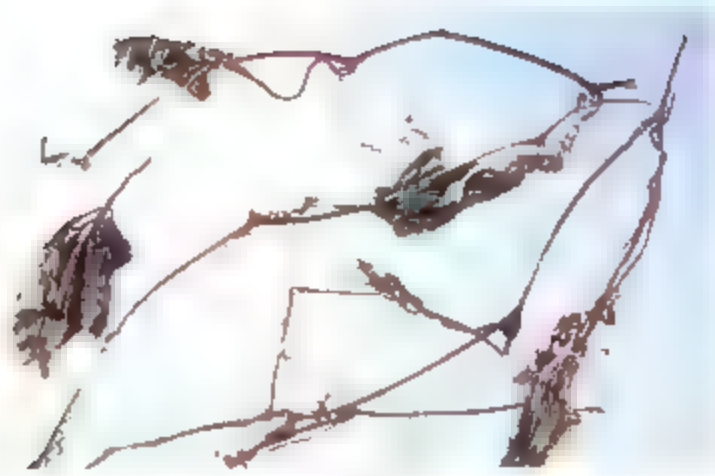
EDIBLENESS Immature fruit a delicious vegetable, eaten stir-fried as dish or made into soup. Mature fruits, a good foodstuff for cooking meals with rice or made into cake and noodles with wheat flour. Seeds extracted edible oil or stir-fried into leisure snack. Tender stem and flowers used as a vegetable

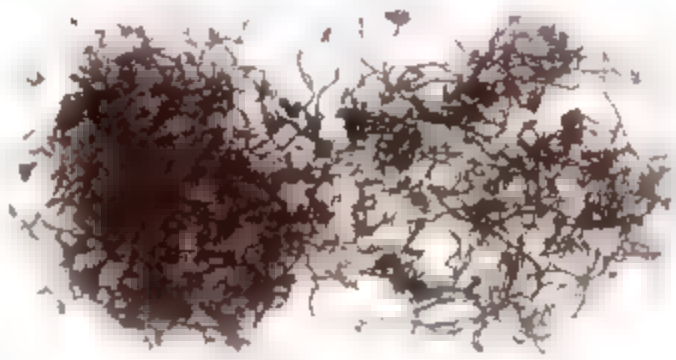
INDICATIONS Fruits: Invigorating vital energy, analgesic, diminish inflammation and killing parasite. Seeds, Taeniasis and ascariasis. Leaf: Dysentery and dyspepsia. Flower, Dysentery, cough, and viral hepatitis. Fruit pedicel: Abscess and burn. Stem: Pulmonary tuberculosis, stomachache and blood stasis syndrome with menoxenia

绞股蓝

[illegible]

F veleaf Gynostemma





【别名】 [illegible]七叶参 [illegible]七叶胆 [illegible]草药 [illegible]

【学名】 *Gynostemma pentaphyllum* (Thunb.) Makino 葫芦科 [illegible]

【植物形态】 多年生草质藤本，长 [illegible] 根状茎细长横走，节上生须根。叶互生，通常 [illegible] 5 小叶组成鸟趾状复叶 [illegible] 或卵形 [illegible] 先端渐钝 [illegible] 基部楔形 [illegible] 顶端分叉 [illegible] 序腋生 [illegible] 疏松 [illegible] 花单性 [illegible] 雌雄异株 [illegible] 花萼 [illegible]

[illegible]

【[illegible]】 [illegible]

【[illegible]】 [illegible] 酸水解 [illegible] 酸水解 [illegible] 酸水解 [illegible] 酸 [illegible] 有 Th_1 和 Th_2 [illegible] 又含苦酮类 [illegible] 芸香苷 (rutin) [illegible] 黄素 (luteolin) [illegible] 以及丙酸 [illegible] 维生素 [illegible] 种氨基酸和微量元素

【食用价值】 [illegible] 分钟 [illegible] 或绞股蓝茶饮用 [illegible] 切 [illegible] 其他体弱多病者 [illegible] 绞股蓝灯 [illegible] 绞 [illegible] 用 [illegible] 者 [illegible] 分钟 [illegible] 每日 [illegible] 铅 [illegible] 神 [illegible]

治神疲乏力、食欲不振、失眠健忘、夜尿频多等

【药用价值】**全草**：苦，寒。清热解毒，止咳祛痰，抗癌防老，降血脂。用于体虚乏力、虚劳失精、白细胞减少症、高血脂症、病毒性肝炎、慢性胃肠炎、慢性气管炎等。

【方例】1 慢性支气管炎：绞股蓝晒干研粉，每次3－6g，吞服，每日3次。

2 劳伤虚损、遗精：绞股蓝15－30g，水煎服，每日1剂。

葫芦

Hulu

Catabash Cucurbit

【别名】大葫芦、壶卢、白蒲、瓠、甜瓠、秋蒲子

【学名】*Lagenaria siceraria* (Molina) Standl.－葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】一年生草质藤本，全体具软毛，卷须2歧。叶互生，心状卵形至肾状卵形，直径15－30cm，稍有角棱或不分裂，[illegible]或钝圆，基部[illegible]开，边缘有尖齿牙，两面均被柔毛，叶柄[illegible]，顶端有2腺体。花单生于叶腋，[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【化学成分】 葫芦鲜果[illegible]脂肪、糖类，钙、磷、铁 胡萝卜素 维生素B B C等 [illegible]多种糖类 如多[illegible]糖等 和[illegible]由[illegible]酸 [illegible]酸 硬[illegible]酸 [illegible]酸[illegible]

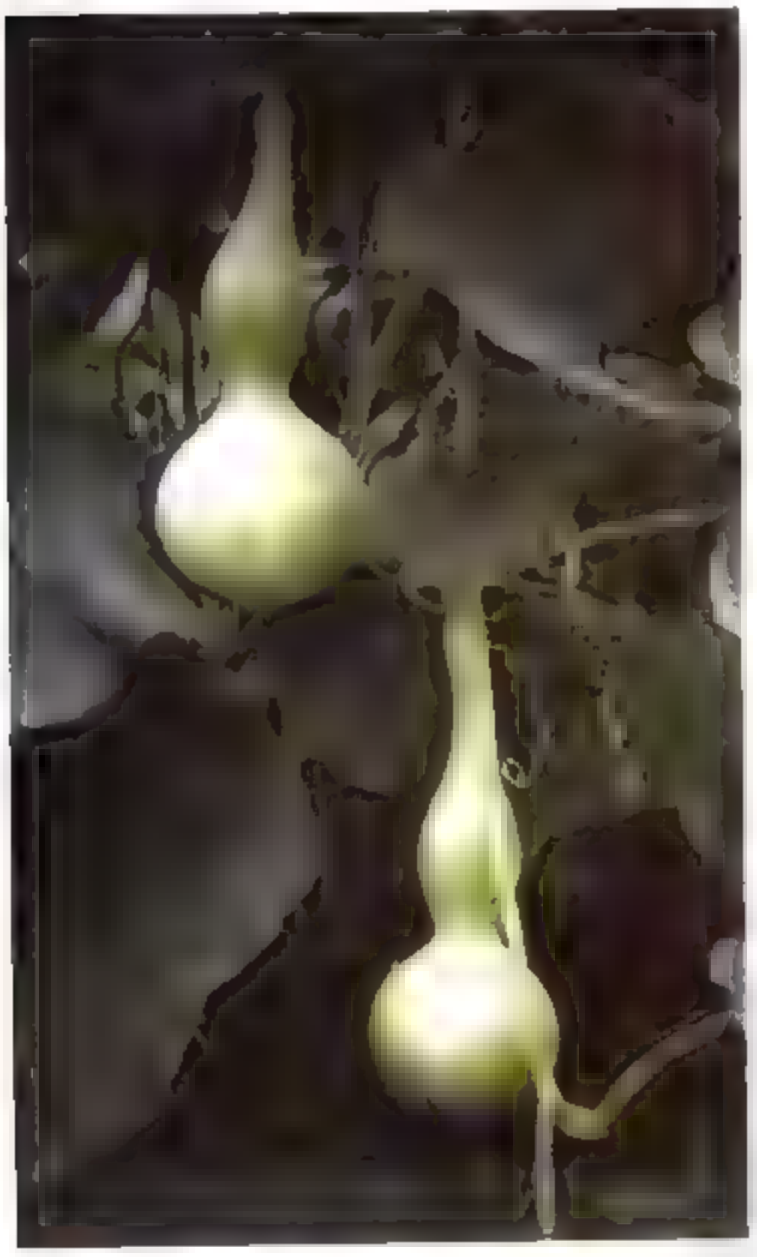
【食用价值】 嫩果[illegible]味[illegible]作菜肴[illegible]鲜肾有[illegible]人体作用 [illegible]以[illegible]蛋[illegible]蒸[illegible]菜 鲜果[illegible]蜂蜜[illegible]作用

【药用价值】 **鲜果** 甘，平。利尿 消肿 散结 治水肿 腹水 颈淋巴结结核

【方例】 [illegible]水前报 每日[illegible]

[illegible]

【附注】 功[illegible]葫芦 [illegible]葫芦 [illegible] *Lagenaria siceraria* Mol. ina Stand. ya [illegible] 果实长[illegible] *Lagenaria siceraria* Molina Stand. var. *gourda* [illegible] 果实较大[illegible]



HABITAT An annual herbaceous vine cultivated

DISTRIBUTION Cultivated in most parts of China

EDIBLENESS Fruit a common-used vegetable, stir-fried with eggs, or made into soup, and pickls. Its juice, mixed with honey has the effect of health care

INDICATIONS Fruit Edema ascites and tuberculosis cervical lymph node

丝瓜

[illegible]Sigua

Towel gourd

【别名】[illegible]锅罗瓜

【学名】*Luffa cylindrica* (L.) Roem. - 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】[illegible]攀援草本。枝具棱，枝上有粗毛，卷须分3～4枝[illegible]1cm[illegible]亦稍大[illegible]基[illegible]掌状[illegible]表[illegible]边[illegible]齿 老叶较粗糙 [illegible]雌雄同株 雄花[illegible]轴[illegible]黄色[illegible]单生[illegible]黄色 有时[illegible]白色[illegible]变[illegible]子房下位[illegible]毛[illegible]开[illegible]通常长[illegible]可达[illegible]cm[illegible]老时干燥 内有[illegible]丝瓜络 种子多数 扁卵形 黑色[illegible]花果期夏季

【生境分布】[illegible]我国各地普遍栽培

【化学成分】果实含多种[illegible]葫芦科[illegible]及其[illegible]

种子含蛋白质40.23%，纤维1.2%，碳水化合物4.2%，脂肪油25%－43.3%（主要为亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、油酸等的甘油酯），磷脂、角鲨烯（squalene）、α－菠甾醇、三萜及三萜皂苷成分丝瓜苷（lucyoside）N、P，多种氨基酸，丝瓜多肽和葫芦苦素B。氨基酸主要为赖氨酸、组氨酸、苏氨酸、苯基丙氨酸、酪氨酸、缬氨酸、蛋氨酸、胱氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、色氨酸、[illegible]、谷氨酸、天门氨酸、丙氨酸、脯氨酸、γ－氨基丁酸。丝瓜叶含二萜类及其皂苷、齐墩果酸（oleanolic acid）、齐墩果酸-3-葡萄糖苷、齐墩果酸-28-葡萄糖苷、齐墩果酸-3-葡萄糖基-28-双葡萄糖苷、长春藤皂苷元（hederagenin）、丝瓜苷（lucyoside）A、B、C、D、E、F、G、H、I、人参皂苷（ginsenoside）Re、Rg_1。另含芹菜素（apigenin）、挥发油、脂肪酸等。丝瓜花含齐墩果酸、芹菜素、谷氨酰胺、天冬氨酸、精氨酸、天门冬素、赖氨酸、丙氨酸。丝瓜藤含丝瓜苷A、B、C、D、E、F、G、H、I、人参皂苷Re、Rg等。丝瓜茎汁（天罗水）含皂苷、黏液、木聚糖、脂肪、蛋白质、维生素C、B等。

【食用价值】未成熟果实为夏季瓜类蔬菜，可炒食、做汤，如青炒丝瓜、丝瓜炒虾米、丝瓜炒鸡蛋、丝瓜炒油条、丝瓜炒香菇（切丝）、丝瓜榨菜鸡蛋汤、丝瓜肉丝汤等。丝瓜花也可与鸡蛋等一起炒食。夏季食用丝瓜有清暑、凉血、解毒、通便、利尿、下乳汁等功效。

【药用价值】鲜嫩果实或霜后干枯的老熟果实（天骷髅）：甘，凉。清热化痰，凉血解毒。主治烦热口渴、咳嗽痰喘、痔疮出血、便秘、水肿、痈肿疔疮、乳汁不通。**成熟果实的维管束（丝瓜络）**：甘，平。清热解毒、活血通络、利尿消肿。主治筋骨酸痛、胸胁痛、闭经、乳汁不通、乳腺炎、水肿。**叶**：苦、酸，微寒。止血、清热解毒、化痰止咳。主治百日咳、咳嗽、暑热口渴、外用治创伤出血、疥癣、天疱疮。**种子**：苦，平。有小毒。清热化痰、润燥、杀虫。主治咳嗽痰多、蛔虫病、便秘。近报道丝瓜种子含有的核糖体失活蛋白有抗艾滋病毒作用。**根**：甘，平。清热解毒。主治鼻炎、副鼻窦炎。**丝瓜茎中的汁液（天罗水）**：甘、微苦，微寒。清热解毒、止咳化痰、润肤去皱。主治肺结核、慢性支气管炎、感冒咳嗽、酒精中毒、皮肤疮症、烫伤。

【方例】1. 蛔虫病：黑生丝瓜子40－50粒，剥去壳，取其仁嚼烂，空腹时用温开水送服（或

将丝瓜子仁捣烂装入胶囊服），儿童每服30粒，每日1次，连服2日。

2. 风湿性关节炎：丝瓜络15g，忍冬藤24g，威灵仙12g，鸡血藤15g。水煎服。

3. 支气管炎：丝瓜藤90～150g，切碎，水煎2次，合并滤液，浓缩至100～150ml，一日分3次服，10天为一个疗程。

4. 大小便热结不通：老丝瓜1个，甘草6g，木通10g，煎汤，频饮之。

5. 美容去皱：用天罗水搽面部。或用丝瓜叶、瓜蒌汁涂搽。

6. 外伤出血：丝瓜叶（干品）研末，敷患处。

【附注】 粤丝瓜（棱角丝瓜）*Luffa acutangula* (L.) Roxb. 主产于华南地区，其功效与丝瓜相似。

HABITAT An annual climbing herb

DISTRIBUTION Originated from India and cultivated in all parts of China

EDIBLENESS Immature fruit, a common vegetables in summer, eaten stir-fried or made into soup with small shrimps, eggs, mushroom and meats. Flowers also can be stir-fried with eggs. Immature fruits have the effects of clearing heat, detoxicating, relaxing bowels and inducing diuresis.

INDICATION Tender Fruit: Thirsty, cough, constipation, piles, edema and furuncle. Vascular Bundle of Fruit: Menoschesis and mammitis. Leaf: Pretties, cough and thirsty. External use for traumatic injury, scabies and pemphigus. Seed: Cough, ascarasis and constipation. Root: Rhinitis and nasosinusitis. Juice of Stem: Pulmonary tuberculosis, chronic bronchitis, alcoholism, cold and cough and scald.

苦瓜

(Kugua)

Balsam pear

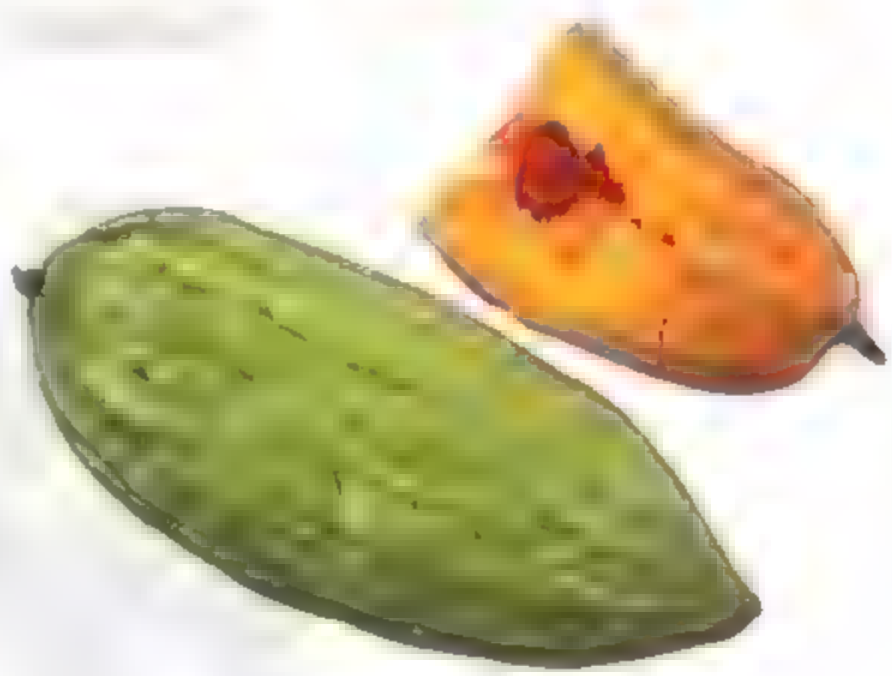
【别名】 苦瓜子、金荔枝、凉瓜、红姑娘、癞瓜

【学名】 *Momordica charantia* L. - 葫芦科 Cucurbitaceae

【植物形态】 一年生攀援性草本，茎多分枝，具柔毛，卷须单一无分枝。叶互生，叶片掌状中裂或深裂，裂片5－7。花单性同株，单生于叶腋，花梗中部或下部具心形苞片一枚，花萼及花冠均为5裂，花冠黄色，雄花有雄蕊3枚，花药联合，雌花子房纺锤形，具刺瘤，果实长椭圆形，具不规则瘤状突起，熟时呈橘黄色，种子多粒，长圆形，两端具3小齿，外有红色肉质假种皮。花果期5－9月。

【生境分布】 全国各地均有栽培，品种较多。

【化学成分】 每100g果实可食部分含水分94g，蛋白质0.9g，糖类3.2g，脂肪0.2g，钙18mg，磷29mg，胡萝卜素0.08mg，维生素B 0.07mg，B 0.04mg，维生素C 84mg。另含苦瓜苷(charantin)，5-羟基胺，多种氨基酸。近年发现苦瓜中含有胰岛素样物质，有明显的降血糖作用。另有报道苦瓜中含有具抗疟疾作用的奎宁，能抑制过度兴奋的体温中枢而起清热作



用苦瓜种子含有[illegible]蛋白质[illegible]多种苦瓜皂苷 momordica saponin[illegible]苦瓜素 momordicin[illegible]等[illegible]

【食用价值】果实主要作蔬菜[illegible]味苦为其特征[illegible]可[illegible]炒食[illegible]或与其他蔬菜煮食[illegible]但脾胃虚弱者不宜多食[illegible]青椒瘦肉[illegible]适宜生吃[illegible]苦瓜的作用[illegible]种皮[illegible]鲜食

【药用价值】果实[illegible]具[illegible]清热解毒，明目[illegible]外用治疮疖。**叶**：清热解毒[illegible]牙痛、肿毒

【附方】[illegible]瓠[illegible]水煎服

[illegible]行疮肿毒：鲜[illegible]适量，捣烂敷患处

3. 风火牙痛：[illegible]敷下关穴

HABITAT An annual climbing herb cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Fruit, with bitter taste, mainly used as vegetable and made into salad, stir-fried or roasted or cooked with other meat. But the people whose appetite are poor should not eat too much. Roasted with green pepper can restrict its bitter taste. Fresh sarcocarp and all can be eaten raw.

INDICATIONS Fruit: Fever, dysentery, carbuncle, toxic tablets, diabetes and tumors, heat [illegible]

罗汉果

【别名】拉汉果、假苦瓜、金不换、罗汉表[illegible]人参

【学名】*Siraitia grosvenor*[illegible] Swingle) C. Jeffe[illegible] ex Lu et Z. Y. Zhang [Momordica *grosvenor* Swingle]　葫芦科 Cucurb[illegible]

[illegible]红色，成熟[illegible]青色，被毛茸[illegible]花期6[illegible]7月。果期7－9月。

【生境分布】生于[illegible]地[illegible]山坡灌丛等处，分布于广西[illegible]湖南、江西。广西有大面积栽[illegible]

【化学成分】果实和[illegible]名罗汉果苷[illegible]

【食用价值】[illegible]品的非糖甜味[illegible]以15g计

【植物形态】[illegible]大[illegible]布黑色[illegible]雄花[illegible]黄色，被黑色腺点[illegible]生，比雄花大[illegible]约含有相当于50[illegible]糖类的患者来说[illegible]可以清咽消肿，保[illegible]

【药用价值】果实[illegible]清热解毒、润肺止咳、润肠通便。用[illegible]痰火咳嗽、口[illegible]喉痛失音[illegible]叶[illegible]

【方例】 1 百日咳 罗汉果15g 柿饼15g 水煎服

2 急、慢性咽喉炎 [illegible] 罗汉果半个 胖大海3～5个，水[illegible]

3. 老年性便秘 罗汉果2个，取瓤及种子（打碎） 水煎，睡前[illegible]

4 暑热烦渴 罗汉果1个打碎 泡开水代茶饮

HABITAT A climbing perennial liana grows in dankness mountainous regions wetlands along stream-banks

DISTRIBUTION In Guangxi, Guangdong Guizhou Hunan Jiangxi Province and Guangxi Autonomous Region

EDIBLENESS The fruit can be used as tea or prepared into a soft drink A new natural sweetener can be extracted from the fruit its fruit contains Momordicoside which is 300 times sweeter than sucrose

INDICATIONS Fruit Whooping cough cough due to phlegm-fire aphthae aphonia due to throat sore and constipation Leaf External use in psoriasis Crush suitable quantities of the fresh leaves mix with vinegar and apply to lesion

乌 菱

(Wu Ling)

Water Chestnut· Water Caltrop

【别名】 菱角、水菱角、风菱、沙菱

【学名】 *Trapa bicornis* Osbeck 菱科Trapaceae

【植物形态】 一年生水生草本。茎细长 节明显 顶端丛生浮水叶 下部生有多数羽状细裂的根状叶 浮水叶具柄 柄中部膨大成纺锤状海绵质 叶片宽菱形或卵状菱形，上面有光泽 边缘中上部有不整齐的锯齿，下部全缘。花两性 单生于叶腋，有梗 花萼裂片4；花瓣4 白色，雄蕊4 子房半下位，花盘明显。果实绿色或带红色，弓状元宝形，高3～5cm，宽[illegible]8 5cm 先端二角具短刺且下弯 基部粗厚。花期6～7月。果期9～10月。

【生境分布】 生于池塘、沟渠、水田或湖沼，全国大部分省区有栽培 主产于长江中下游水网地区。

【化学成分】 菱角含丰富的淀粉、蛋白质、脂肪以及钙、铁、磷等矿物质元素。

【食用价值】 菱角富含淀粉 可生食、熟食或配制菜肴。菱嫩时，肉脆味美，常生吃 老熟后，可提制上等淀粉（菱粉） 可供酿酒、勾芡、熬糖、制作糕点。此外，还可制成菱角罐头、菱角酱

【药用价值】 **果肉**：生食可清暑解热，除烦解渴 熟食可益气，健脾。**菱叶**：可治小儿走马疳。**菱壳**：可治胃贲痛及多发性疣赘。**淀粉** 补脾胃，强腰膝，健力益气，行水，去暑 解毒。**菱蒂**· 治疣、胃贲痛。

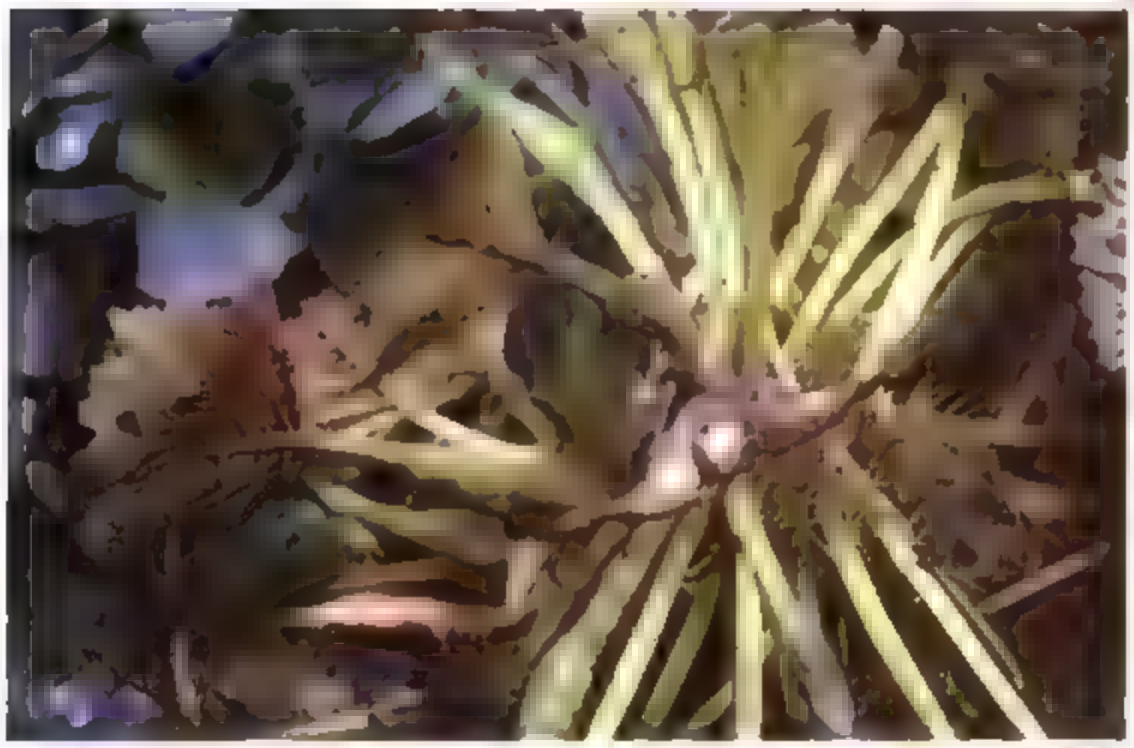
【方例】 1 胃贲痛、食道癌、乳腺癌 菱茎叶或菱壳30～60g，薏苡仁30g，煎汤代茶，连服数日

[illegible] 鲜菱500g，水煎成汁冲红糖服。

3 皮肤多发性疣赘 鲜菱柄捣烂敷患处。

4 痤疮 菱壳烧灰 [illegible]

【附注】 菱属 [illegible] 植物[illegible]有[illegible]种，广[illegible]们的用途基本相似。



HABITAT An annual aquatic herb, growing [illegible] ds and marshes

DISTRIBUTION Along the middle and lo[illegible] the Y[illegible]ze River cultivated in most parts of China

EDIBLENESS Water chestnut has plenty of starch, can be eaten raw, made into wine sugar [illegible]onned, jam and cakes The delicate water chestnut is crisp and delicious The ripe water chestnut can be [illegible] starch wine, sugar, etc

INDICATIONS Pulp: Summer-heat [illegible] restlessness when eaten raw Leaf Noma of child Pericarp Gastric ulcer acne and verruca Starch promotes absorption, strength bone remove summer-heat and relieve internal heat or fever Stalk, Verruca and gastric ulcer

番石榴

【别名】

【学名】

Myrtaceae

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

醇　槲皮素　番石榴苷　没食子酸　开色花青

【食用价值】 浆果味香甜，可生食，还可制果酱、果冻、果汁，或酿酒。叶经煮沸去掉鞣质晒干可作茶叶用，有清热作用。但由于番石榴[illegible]

【药用价值】 **未成熟幼果(番石榴干)**：甘、涩，平。收敛止泻，消炎止血。用于肠炎、痢疾、皮肤湿疹瘙痒、跌打损伤、刀伤出血。**茎皮或根皮(番石榴皮)**：治疮疖、牙痛、刀伤出血。

【方例】 1 急性胃肠炎、消化不良性腹泻 番石榴叶 9～15g 水煎服

2 皮肤湿疹瘙痒 鲜叶适量 水[illegible]处。

3 刀伤出血 鲜叶适量捣敷患处。

4 牙痛 番石榴根皮15g 白醋适量煎而含之。

5 细菌性痢疾、肠炎 番石榴叶、蚱蜢刺、针草、凤尾草各50g 甘草3g 加水1000ml煎至500ml 每服50ml，每日2次。

HABITAT An evergreen tree or shrub grows in tropical or subtropical valley thickets, river-bed

DISTRIBUTION Cultivated in the South of China, sometimes escaping to grow wild

EDIBLENESS Fruit, fragrant and sweet eaten raw, or used in making a fruit wine, jelly, juice Leaves, boiled in water and dried in the sun, are used as tea

INDICATIONS Unripe Fruit Enteritis, dysentery, infantile indigestion, cuts and wound bleeding traumatism, etc Leaf Enteritis, dysentery, eczema of skin traumatism cuts and wound bleeding, etc Bark or root-bark Sore, toothache, and wound bleeding etc

丁香

(Dingxiang)

Clovetree

【别名】公丁香、母丁香、支解香、鸡舌香

【学名】*Syzygium aromaticum* (L.) Merr et Perry [*Eugenia caryophylla* Thunb.] 桃金娘科 Myrtaceae

【植物形态】常绿乔木，高可达10m。叶对生，长方卵形或长方倒卵形，先端渐尖或急尖，基部狭窄，常下延成柄，全缘。花芳香，聚伞圆锥花序顶生，花萼肥厚，长管状，先绿色后转紫色，先端4裂，裂片三角形，花冠白色带淡紫色，4裂，雄蕊多数，子房下位，与萼管结合。浆果红棕色，长方椭圆形，先端具宿萼。种子长方形。花期9月至次年3月。

【生境分布】原产马来群岛及非洲，我国海南、广东、云南、广西等地有栽培。

【化学成分】花蕾含精油(丁香油)，油的主要成分为丁香油酚约占80%～90%，乙酰丁香油，β－石竹烯以及甲基正戊基酮、水杨酸甲酯、律草烯、苯甲醛、苄醇、间甲氧基苯甲醛、乙烯苄脂、胡椒酚、α－依兰烯等。花中还含有齐墩果酸、黄酮、对氧萘酮类鼠李素、二萜酚、番樱桃素、香樱桃素亭、异香樱桃素亭及其去甲基化合物异香樱桃酚。

【食用价值】花蕾可食用，或包茶，或用作糕果、饮料及菜肴的调味品。如丁香神曲茶有温中理气、消食导滞作用，丁香姜茶和丁香陈皮茶有温中和胃或温中止呕等功能，丁香酸梅汤有清热降暑之效，丁香鹅有温中和胃、暖肾助阳的功效，用于脾胃虚弱、营卫失调、胃腹冷痛、反胃、呕吐、咳嗽、水肿等症。

【药用价值】**花蕾** 辛，温。温中，暖肾，降逆。用于呃逆、呕吐、反胃、泻痢、心腹冷痛、祛癖、疝痛、瘫症。**精油** 甘，辛。大热。暖胃温肾。用于胃寒痛胀、呃逆、吐泻、痹痛、疝

HABITAT

DISTRIBUTION

ECOLOGY

NOTATION

【方法】

蒲桃

[illegible]酸等

【食用价值】[illegible]可作[illegible]等食品

【药用价值】**根皮** [illegible]**果皮** [illegible]酸[illegible]**种子** [illegible]

【方例】[illegible]

蒲桃

【别名】蒲桃树、水桃树、水石榴、香果

【学名】*Syzygium jambos* (L.) Alston－[illegible]

娘科 Myrtaceae

【植物形态】常绿乔木，高可达12m。叶对生，[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】树皮含鞣质、生物碱。根皮含[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS Ripe fruits fragrant and [illegible]

INDICATIONS Root Bark Enter[illegible]

石榴

【别名】若榴 [illegible]

【学名】Pun[illegible] granatum L. 石榴科 Pun[illegible]aceae

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】每100g肉[illegible]外种皮(可食[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】果皮(石榴皮)[illegible]花[illegible]

【方例】[illegible]石榴皮[illegible]白糖[illegible]服[illegible]石榴皮 槟榔各等

使君子

【[illegible]】[illegible]

【[illegible]】[illegible]

【植株开[illegible]】[illegible]

HABITAT [illegible]

[illegible]

DISTRIBUTION In m[illegible]

EDIBLENESS [illegible]

sour and fragrant eater [illegible]

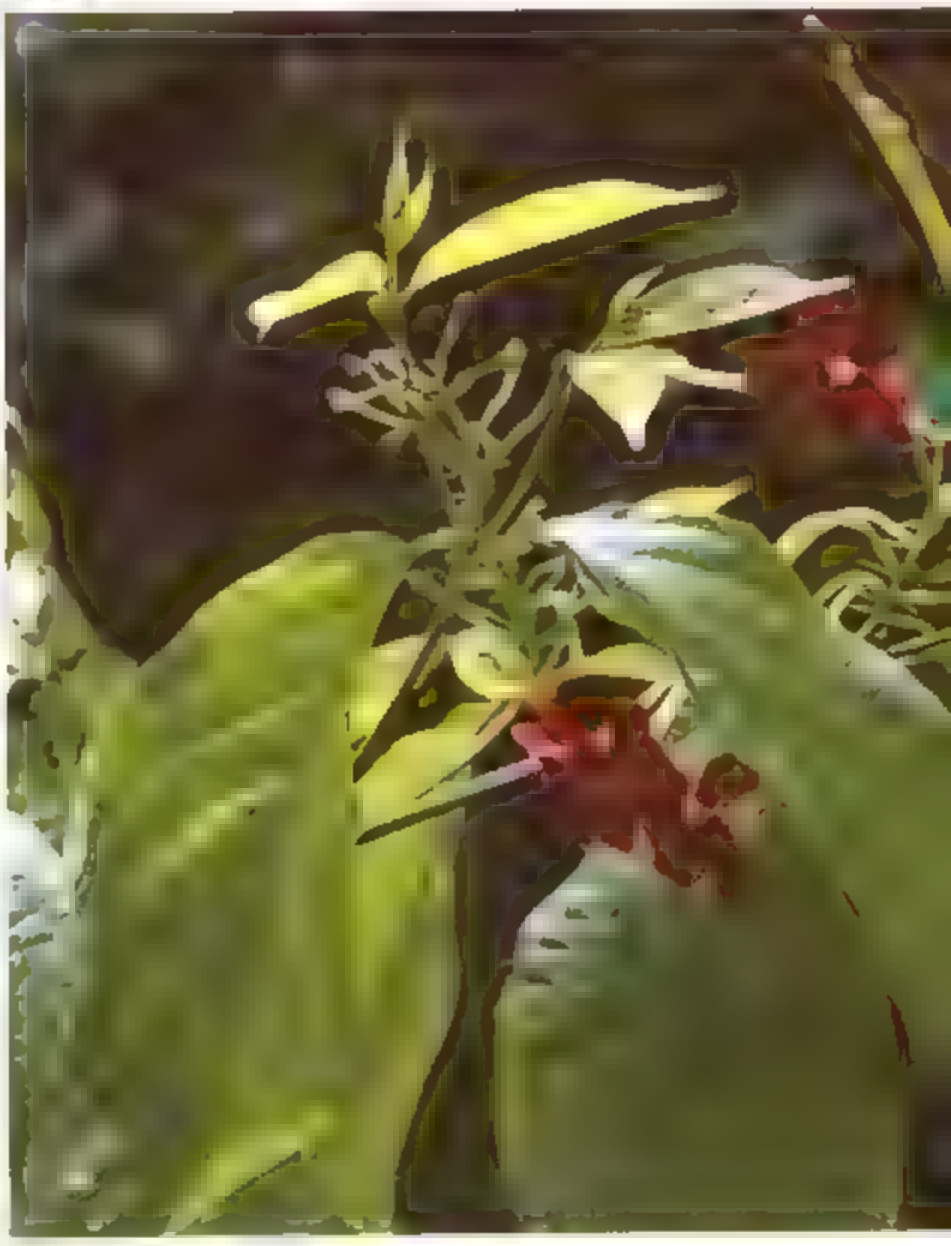
into fruit drinks and beverag[illegible]

INDICATIONS Per[illegible]

and dysentery [illegible]

m[illegible]

[illegible]



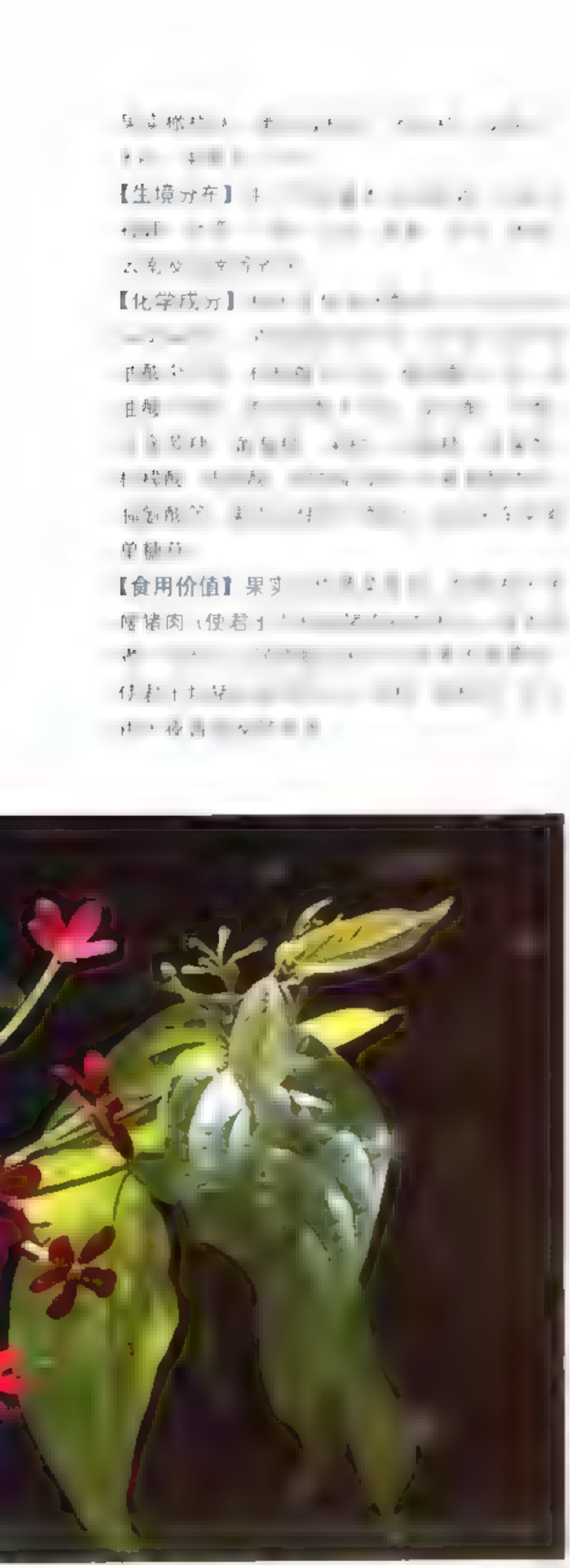
【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】果实

【药用价值】果实

【方剂】



HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

山茱萸

【别名】 萸肉

【学名】

【植物形态】

侧脉

熟时红色。

【生境分布】生

【化学成分】果肉中

中基草甘氨酸

能生成

种氨基酸

【食用价值】

果皮果核

特有的芳香味 宜

作保健食品或饮料

提生后可勾兑成色

香味补俱全的山茱

萸酒

【药用价值】果肉

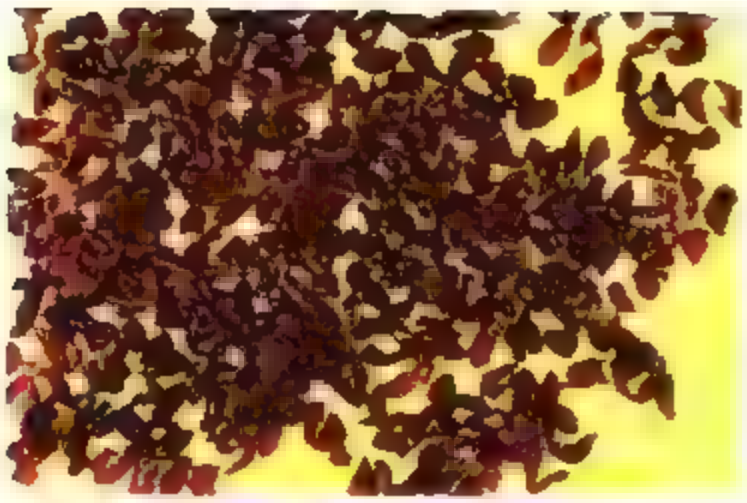
（山茱萸肉 枣皮）

酸 微温 微温 补

肝肾 涩精气 固虚

脱 治腰膝酸痛 眩

晕 耳鸣 阳痿 遗



细柱五加

[illegible]

Slenderstyle Acanthopanax

【别名】五加、白刺、五爪刺、老虎撩、白树

【学名】*Acanthopanax gracilistylus* W W Smith

五加科 Araliaceae

【植物形态】落叶灌木，高2～3m，枝无刺，或叶柄基部具扁刺，叶互生或数枚簇生，掌状复叶，小叶5，稀3～4，倒卵形至披针形，边缘具细锯齿，伞形花序，单生于叶腋或短枝末稍，花黄绿色，浆果核果状，近球形，侧向压扁，直径约5mm，熟时紫黑色，近中央有纵脊一条，种子2粒，[illegible]色，花期4～8月，果期6～10月。

【生境分布】生于山坡、灌丛、林缘、路旁，分布于长江流域及以南各省区。

【化学成分】根中含[illegible]（芝麻素 d-sesamin）、紫丁香苷（syringin）、异秦皮素葡萄糖苷、β-谷甾醇、胡萝卜素、硬脂酸、挥发油、树脂、蛋白质、鞣质、维生素A、B，树皮中亦含有芳香成分。

【食用价值】根皮泡酒，称"五加皮酒"，我国南方多食用。嫩叶可做蔬菜炒食。

【药用价值】根皮：辛、温，祛风湿、壮筋骨、补中益气、活血化瘀、[illegible]风寒湿痹、筋骨[illegible]

精、小便频数、虚汗不止、心悸脉散

【方例】1. 腰酸遗精，小便频数：山茱萸9g，补骨脂6g，当归9g，水煎服。

2. 老人尿频失禁：山茱萸9g，五味子5g，益智仁6g，水煎服。

3. 自汗：山茱萸、党参各15g，五味子9g，水煎服。

4. 月经过多：山茱萸果肉、熟地各15g，当归、白芍各9g，水煎服。

5. 紫癜：山茱萸果肉、白茅根各15g，阿胶12g，水煎服。

HABITAT: A deciduous shrub grows in thickets, on sunny slopes or along streams.

DISTRIBUTION: Mainly in Shanxi, Shandong, Anhui, Zhejiang, Henan, and Sichuan Provinces of China.

EDIBLENESS: The flesh of fruit can be cooked with rice to make gruel, or made into tinned foods, juice, jam, wine and food additive. The discarded soluble constituents have ester aroma, may be used to make drinks or wine for health care.

INDICATIONS: Pulp: Used as a tonic agent to treat the deficiency of the liver and kidney manifested as soreness of the waist and knees, impotence and frequent urination.

急 腰痛 半身不遂 阳痿 [illegible] 痈疽肿毒 跌打损伤等 叶 [illegible] 皮肤瘙痒

【方例】1 风湿腰痛 [illegible]五加皮切碎装入布袋中 [illegible] 浸酒煮饮 或再加[illegible] 牛膝 [illegible]等药

[illegible] 风湿关节痛 五加皮 [illegible] 苍术 [illegible] 草等草各[illegible] 老鹳草 [illegible] 水煎服或泡酒服

[illegible] 水肿 五皮饮 五加皮 [illegible] 茯苓皮 [illegible] 生姜皮及陈皮 [illegible] 内服

[illegible] 阴囊水肿 [illegible]五加皮 [illegible]

[illegible] 气虚乏力 五加皮 [illegible] 黄芪 [illegible] 内服

HABITAT A deciduous shrub grows in hillsides along roadsides or in the edge of forests

DISTRIBUTION In the Yangtze River valley and the areas south to the Yangtze River

EDIBLENESS The root bark is soaked in wine to make the Acanthopanax Wine in South China Tender leaves can be stir-fried as vegetable

INDICATIONS Root Bark (Acanthopanax bark) Arthralgia due to wind cold dampness muscle and bone contracture lumbago hemiplegia impotence dermatophytosis retardation of walking in children hydrops, carbuncle pyogenic infections traumatic injury

刺五加

Ciwujia)

Manyprickle Acanthopanax

【别名】五[illegible] 刺节五加 刺老[illegible] [illegible]棒 老[illegible] 西伯利亚人参

【学名】Acanthopanax [illegible] 五[illegible] A[illegible]

【植物形态】落叶灌木 [illegible] 从裂，枝[illegible] 掌状复叶互生 [illegible] 椭圆状倒卵形 [illegible] 基部楔形，边缘有尖锐重锯[illegible] 下面叶脉密生黄褐色毛，叶柄长3～10cm，有细[illegible] 伞形花序 [illegible] 果实扁球形，黑色，[illegible]

【生境分布】生于针、阔混交林或[illegible] 林下或林缘。分布于辽宁、吉林、黑龙江、河北、陕西等地

【化学成分】[illegible]嫩叶含胡萝卜素 [illegible]mg 维生素B [illegible]mg 维生素C [illegible]mg 根含多种糖苷(0.6%～0.7%)，其中有胡罗卜甾醇、7-羟基-6,8-甲基[illegible]精 [illegible]葡萄糖苷、[illegible]乳糖苷 [illegible]香豆脂醇葡萄苷 [illegible]香苷等 [illegible]含有芝麻素多糖 [illegible] 7% [illegible]多糖苷 [illegible] 果实含水溶多糖 [illegible] 其中含果胶物质 叶 [illegible]多元醇木苷 [illegible] eutheros ides

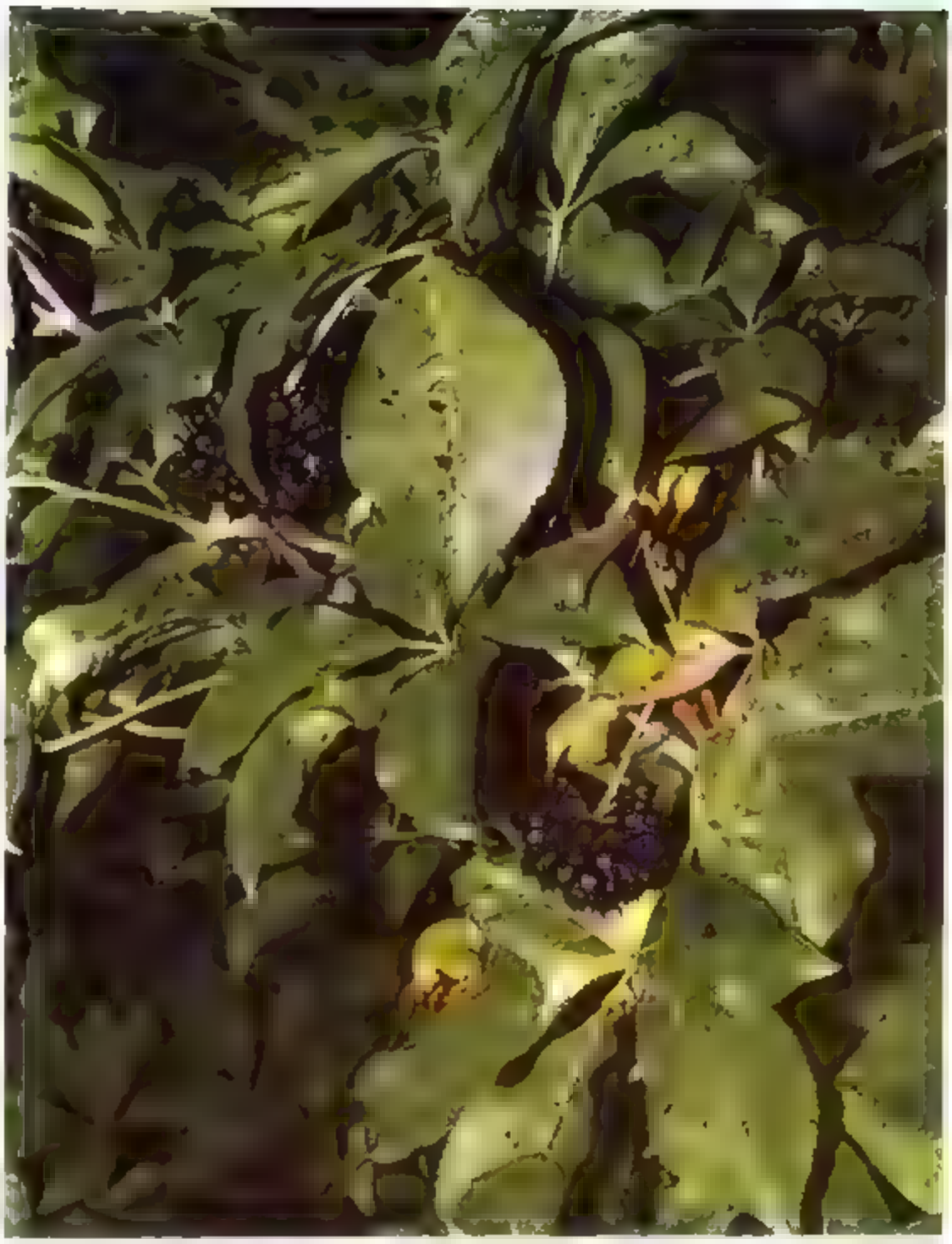
【食用价值】嫩[illegible]和嫩叶[illegible]食用

先用沸水烫，后换清水浸泡，续干品，炒食、做汤、拌菜、蒸食、直煮食、或拌青椒、牛肉或酱菜，也可晒干菜。根白皮外敷或加水煮去渣后加红糖饮服，用于虚症，有强壮身体、延年益寿等功效。根皮及叶酒浸封，月，具祛风、除湿、舒筋活络、补精补髓的功能。

【药用价值】根皮：[illegible]温，祛风湿，舒筋活血，去瘀[illegible]，腰痛，阳痿，腰肌[illegible]，行迟，水肿，脚气，痈疽肿毒，跌打损伤。叶用于皮肤风痒，跌打及肿痛。

【方例】1. 腰痛：刺五加皮、杜仲(炒)等[illegible]为末，酒糊丸如梧桐子大。每服30丸，[illegible]酒下。

2. 风湿筋痛：刺五加皮，洗净，刮去木质部，煎汁和曲米酿成酒饮之，或切碎[illegible]盛，浸酒常饮。



HABITAT A deciduous shrub grows in mixed conifer and broadleaf tree forests or along the edges of woods.

DISTRIBUTION In Liaoning, Jilin, Heilongjiang, Hebei and Shaanxi Provinces.

EDIBLENESS Tender bud and leaf, eaten stir-fried, made soup, salad and cooked with noodle, when boiled soaked in cold water and then twisted to dryness. The root bark is soaked in alcohol for a month to make a medicinal wine for rheumatism.

INDICATIONS Root Bark: Arthralgia due to wind-cold-dampness, muscle and bone contracture, lumbago, hemiplegia, impotence, beriberi, retardation of walking in children, hydrops, carbuncle, pyogenic infections, traumatic injury.

楤木

[illegible]

Chinese Aralia

【别名】 鹊不踏、刺龙苞、刺老包、飞天蜈蚣、刺拐棒

【学名】 *Aralia chinensis* L.-五加科 Araliaceae

【植物形态】 落叶小乔木，高可达8m。茎具皮刺，2～3回奇数羽状复叶，羽片有小叶5～15，羽片对基部另有1对小叶，小叶卵形至广卵形，边缘具锯齿，基部不对称，两面被灰色或淡褐色毛，下面尤密。花序圆锥状，由多数小伞形花序组成，密被褐色短毛。花萼筒状，先端5齿裂。花瓣白色，三角状卵形。子房下位，浆果近球形，具5棱，熟时紫黑色。花期6～8月，果期7～9月。

【生境分布】 生于灌丛、林缘、山坡，分布于河北、山西、山东、河南、陕西、甘肃、宁夏、青海、安徽、江苏、浙江、湖南、湖北、江西、福建、四川、广西、贵州、云南等地。

【化学成分】 嫩芽含齐墩果酸、氨基酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。茎皮及根皮含楤木皂苷(araloside)、鞣质、胆碱、挥发油。

食用土当归

(Shiyong tudanggui)

Jdo

【别名】心叶楤木、土当归、九眼独活

【学名】*Aralia cordata* Thunb－五加科Araliaceae

【植物形态】多年生高大草本，高约0.5－3m。根茎横走。2～3回羽状复叶互生，长可达[illegible]cm，羽片有小叶3－5(7)，薄纸质，长卵形或长圆卵形，先端急尖，基部略歪斜。大型圆锥花序顶生或腋生，伞形花序有花20－47朵，花小，淡绿白色至白色，花瓣5，反折。浆果球形，成熟后紫黑色。花期7－9月，果期8－10月

【生境分布】多生于海拔1000－2700m山坡草

【食用价值】嫩芽作蔬菜供食用。如凉拌楤木芽：嫩芽烫后清洗干净，加味精等调味品即可食用；可用于腹泻、痢疾等；和鸡肉、蛋清等煮成翡翠嫩芽菜肴，有滋阴润燥、补中益气的功效；和猪肉丝炒食，用于体弱、乏力、阴虚干咳、营养不良、便秘等病症，有良好效果。

【药用价值】**根皮**：辛，平。祛风湿，利小便，散瘀血，消肿毒。用于风湿性关节炎、肾炎水肿、肝硬化腹水、急慢性肝炎、糖尿病、胃痛、淋虫、血崩、跌打损伤、瘰疬、痛肿。**树皮**（除去外层栓皮）：微咸，温。用于风湿痹痛、跌打损伤。

【方例】1．跌打损伤：鲜楤木皮、五加根各30g，浸白酒500ml，常服用。

2．关节风湿痛：楤木根白皮5g，加水1碗，黄酒半碗，煎成1碗，早晚各服1剂，连服数天，痛止后再服3天。

3．肾炎水肿：楤木根30g，炖肉食，不放食盐。

4．胃、十二指肠溃疡：楤木树皮或根皮9－15g，水煎连服数日，或楤木根50g，木香、枳壳、乌药、炙甘草各9g，水煎，分3次服。

5．糖尿病：楤木根30g，银杏120g，酌加水煎服。

HABITAT: A small tree grows wild in ditches, on hillsides and in forests.

DISTRIBUTION: In most parts of China.

EDIBLENESS: Tender stem bud is edible as vegetable, which may be made into tossed salad, soup, stir-fried dish, etc.

INDICATIONS: Root Bark: Rheumatic arthritis, nephritic edema, acute or chronic hepatitis, ascites due to hepatic cirrhosis, stomachalgia, traumatic injury, carbuncle. Bark Removed from Cork: Rheumatic numbness and traumatic injury.

丛、疏林下或[illegible]或半阳生[illegible]

【化学成分】[illegible]物甾醇、二帖烯酸、[illegible]等成分。嫩茎叶含粗蛋白[illegible]挥发油、维生素A、B、B[illegible]锰、铜等。

【食用价值】[illegible]拌或腌食。嫩茎叶炒豆[illegible]润燥、清热解毒，炒鸡蛋具有[illegible]润燥之功效，适用于热病烦[illegible]赤咽痛、营养不良等。

【药用价值】**根及根茎** [illegible]热镇痛[illegible]腰膝酸[illegible]

【方例】[illegible]食。

风湿关节痛 根和根[illegible]白酒[illegible]

[illegible]

HABITAT A perennial high herb grows wild in hillsides or brushwood

DISTRIBUTION In the regions south to the Yellow River valley

EDIBLENESS Tender stem and leaves may be eaten stir-fried as vegetable made into tossed salad and preserved in salt

INDICATIONS Root and Rhizome Wind dampness and arthralgia syndrome [illegible] in loin and legs, headache and swimming edema Tender Stem and Leaf Deficiency of Q and blood insufficiency and [illegible] of spleen and liver, sour throat and irritating dry cough [illegible]

辽东楤木

(Liaodong congmu)

Japanese Angelica-tree

【别名】[illegible]刺老鸦、虎阳刺、刺老牙

【学名】*Aralia elata* (Miq.) Seem. 五加科[illegible]

【植株形态】[illegible]m。树干顶部成[illegible]老时渐脱落[illegible]密，长27～50cm。花瓣淡黄白色，浆果状核[illegible]

【生境分布】[illegible]地或林中道旁，多见于[illegible]国东北各省，尤以黑龙[illegible]

【化学成分】根含楤木皂苷(araloside)、β[illegible]素、挥发油、鞣质等。幼[illegible]含木糖、半乳糖，嫩叶还[illegible]等。种子含脂肪油[illegible]

【食用价值】[illegible]称其为树龙牙，山区居民常以[illegible]其芽白嫩可口，[illegible]出售。

【药用价值】**根皮**：苦、辛，平。补气安神、强[illegible]止痛[illegible]慢性胃[illegible]糖尿病以及[illegible]慢性病[illegible]力，帅外[illegible]接等症。用量[illegible]

【方例】[illegible]者后食

[illegible] 神经衰弱 辽东楤木根皮 [illegible] 不舒服

[illegible] 胃及十二指肠溃疡 慢性胃炎 辽东楤木根皮 [illegible] 加 [illegible] 数食膏 [illegible]

[illegible] 关节痛 辽东楤木根 [illegible] 黄酒 [illegible]

[illegible] 辽东楤木根 [illegible]

HABITAT A small [illegible] deciduous forests

DISTRIBUTION Many in northeast of China, especially in the Dongbeiang [illegible]

EDIBLENESS Tender young [illegible] vegetable [illegible] tonned food. The leaves are edible after [illegible] processed in boiling water

INDICATIONS Root Bark [illegible] neurasthenia, rheumatoid arthritis, hepatitis, chronic gastritis, stomach and duodenum ulcer, dropsy of nephritis, diabetes, nephrotic syndrome, [illegible] wounds, [illegible] for cuts

人 参

Ren Shen

Ginseng [illegible]

【别名】 山参　园参　棒锤　血参　大力参

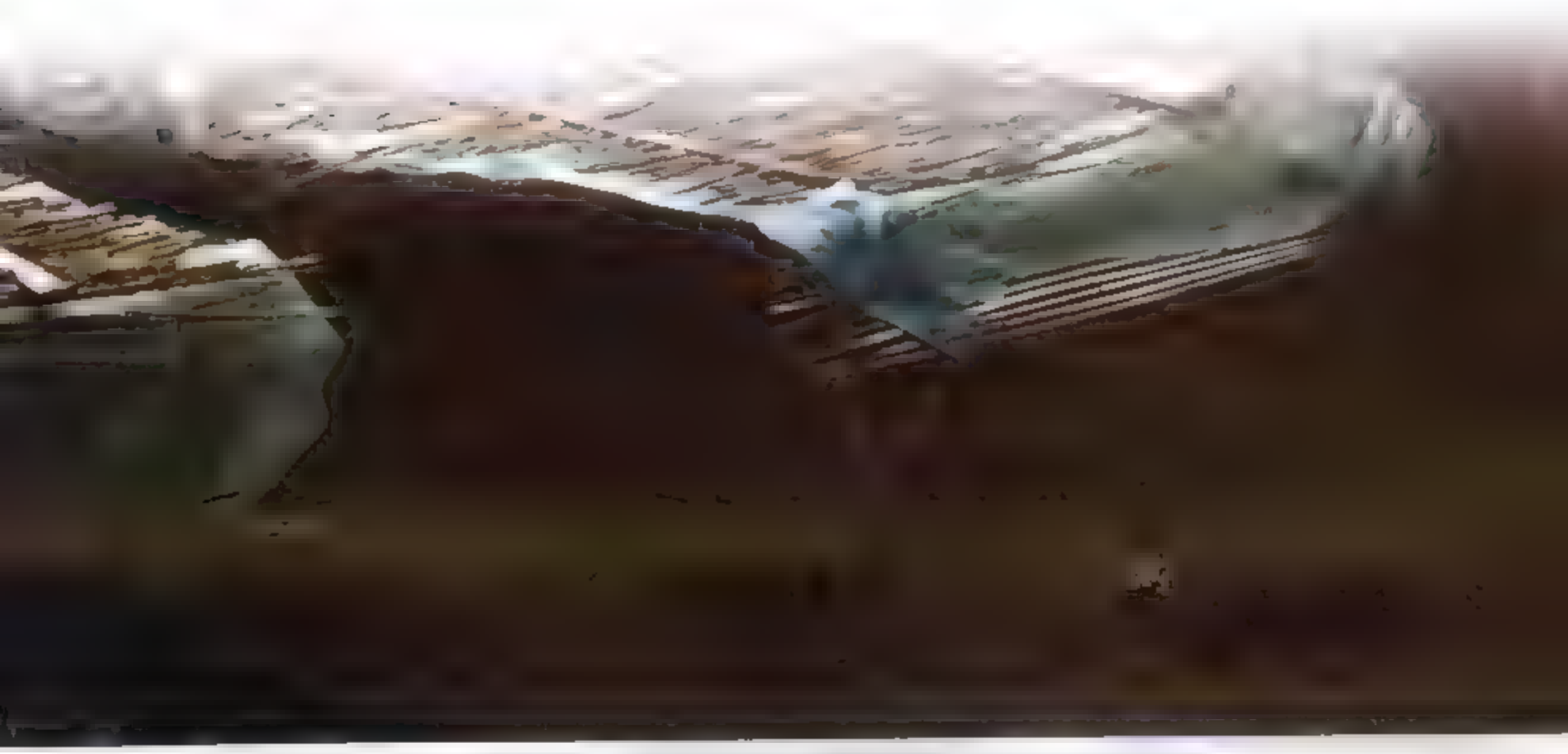
【学名】 *Panax ginseng* C. A. Mey.　五加科 Araliaceae

【植物形态】 多年生草本，高达[illegible]cm。主根肥大，略呈圆柱形或纺锤形，末端多分枝，外皮淡黄色。根茎[illegible]，通常每年增生1节，茎单一，掌状复叶[illegible]，轮生茎顶，轮生叶的数目依生长年限而不同。一般一年生者具1枚三出复叶，[illegible]；二年生者具1枚五出复叶，[illegible]；三年生者具1枚五出复叶，[illegible]；四年生者每年增1枚复叶，最多可至6枚复叶，[illegible]。伞形花序顶生，总花梗较叶长，花小，小花梗细，萼片小，线状披针形，花瓣5片，卵状三角形，黄绿色，雄蕊5，子房下位，2室，花柱2枝，浆果状核果扁圆形，成熟时鲜红色，内含1或2粒种子。花期[illegible]月，果期[illegible]月。

【生境分布】 野生人参多生于海拔数百米的落叶阔叶林、针阔叶混交林和杂木林中，主要分布于黑龙江、吉林、辽宁及河北北部。吉林、辽宁栽培甚多，黑龙江、河北、北京、山西、湖北、四川及云南等地亦有引种栽培。

【化学成分】 人参根含有近[illegible]种人参皂苷，其次有水溶性多糖[illegible]%，碱性多糖[illegible]%[illegible]%，酚性化合物，挥发性倍半萜及聚乙炔醇类化合物，含量约[illegible]%，多肽及氨基酸，不饱和脂肪酸，生物碱，维生素，特殊氨基酸，微量元素，有机酸及其酯类，甾醇类及酶等。

【食用价值】 营养成分丰富，食用价值很高，可制作饮料、[illegible]、食品等。根可制作人参[illegible]干粉，花[illegible]制作参花晶冲服，果可制作果汁饮用。人参[illegible]制作袋泡茶：人参枸杞酒：人参[illegible]g，枸杞子[illegible]g，熟地16g，冰糖40g，白酒[illegible]，[illegible]种[illegible]包，配量饮用，有补元气、益肝肾



益智、明目之效。人参粟米糊 人参根粉15g，粟米粉60g，生姜15g捣汁，姜汁与参根及粟米粉调匀，40℃热风干燥成粉粒状即成。煮粥，空腹温热食之。对劳伤虚损、性功能减退及气血津液不足之症，有良好食疗功效。

【药用价值】 根：甘、微苦温。有大补元气、固脱生津、补脾益气、安神、益智之功能。用于劳伤虚损、肢冷脉微、自汗暴脱、肺虚喘咳、惊悸失眠、神经衰弱、食少倦怠、阳痿尿频、妇女崩漏、小儿慢惊及各种气血津液不足之症。用于治疗休克、心律失常、冠心病、调节血压、高胆固醇血症、高凝血症、肝病、糖尿病、病毒性心肌炎、性功能障碍、肿瘤、白细胞减少症等。

【方例】1. 大失血虚脱、大汗亡阳、心悸气短、面色苍白、呼吸微弱、病情危急 人参25～50g，浓煎顿服。若四肢厥冷者外加制附子15g。

2. 脾气虚弱、倦怠无力、食欲不振、腹泻 人参5～10g、白术15g、茯苓20g、陈皮10g、水煎

[illegible]

1 [illegible]

4 [illegible]

[illegible]

失眠 人参5~10g 五味子10g 水 [illegible]

HABITAT A perennial herb grows wildly in [illegible] broadleaf forestry, mixed forestry of conifer and broadleaf and shaw several hundred metres heigh above sea leve

DISTRIBJTION Cultivated mainly in Jilin and Liaoning and introduced a fine variety in Heilongjiang, Hebei, Beijing Shanxi Hubei Sichuan and Yunnan Provinces

EDIBLENESS Whole herb has abundant nutr ents, and great value of edib eness whi h may be made into beverages, ton wines and foods Root can b processed into freeze-dry powder, flowers into Flower Crystal, fruit into Fruit Juice and leaves into Pac [illegible]

INDICATIONS Root [illegible] fragile health, weak [illegible] low body temperature, much more sweat, lung de [illegible] cough, insomnia, neurasthenic poor appetite, impotence, much more catamenia hemorrhage chronic infantile convulsion lack of qi and blood and body fluid [illegible]

三七

[illegible]

an

【别名】[illegible]、参三七、田漆、田三七、山漆 [illegible]

【学名】*Panax notoginseng* (Burk)F. H. Chen [P. pseudo [illegible]

【植物形态】[illegible]

【药用价值】根 甘 微苦 温 散瘀止血 消

【方例】

【生境分布】

亚热带山地

适宜于冬暖夏

环境。现野生者已少见

1000m的山脚斜坡，土丘

下，主要分布于江西

南及长江以南各省及越南

【化学成分】三七块根中

另外还含有止血有

疫功能活性多糖、抗

醇（panaxytrio

奈酚

量为39.5%

【食用价值】营养

作药膳食用

熟

鸡肉同时蒸炖2

用作

HABITAT A perennial herb grows wildly in broadleaf forestry under partly shady and moist entironment at the boundary between Yunnan and Guangxi

DISTRIBUTION Mainly cultivated in Jiangxi Hubei, Guangxi, Sichuan, Yunan and other Provinces south to Yangtse River and the north Vietnam

EDIBLENESS Whole herb has abundant nutrients and great value of edibleness which may be processed into medicinal food and into packed tea The powder, braised with chicken in a boiler for 2 hours can be made into a very delicious and nourishing Chinese food "Sanqiqiguoji", wellknown for its tonic effect

INDICATIONS Root Gore, ache and many kinds of hemorrhage, such as emptysis haematemesis and nosebleeding

白芷

(Baizhi)

Dahurian Angelica

【别名】 祁白芷、禹白芷、香白芷、苻蓠、白芨

【学名】 *Angelica dahurica* (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f.–伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 多年生大型草本，高2－2.5m。根粗大，圆锥形，外皮黄褐色，侧根粗长略成纵行排列，基部有横梭形木栓质突起围绕。茎粗壮，圆柱形，中空，常带紫色。茎生叶互生，有长柄，叶柄基部扩大成半圆形叶鞘，抱茎亦带紫色，二至三回羽状复叶；小叶片披针形至长圆形，基部下延呈翅状。茎上部叶无柄仅有叶鞘。花白色，大型复伞形花序，伞幅通常22－38，总苞片1－2，膨大成鞘状，花瓣倒卵形，白色，先端内凹。双悬果扁平长广椭圆形，分果具5棱。花期7－8月。果期8－9月。

【生境分布】 河北、河南等北方地区有栽培。河北安国产者称祁白芷，河南禹州产者称禹白芷。

【化学成分】 根含香豆精类化合物：白芷素（byak-angelicin）、白芷醚（byak-angelicol）、氧化前胡素（oxypeucedanin）、欧前胡素（imperatorin）、珊瑚菜素（phellopterin）；香豆精葡萄糖苷类化合物：紫花前胡苷（nodakenin）、3－羟基印度榅桲苷（3－hydroxymarmesinin）、东莨菪苷（scopolin）、蒽芋苷（skimmin）、花椒毒酚-8-O-β-D-吡喃葡萄糖苷（8-O-β-D-glucopyranosyl xanthotoxol）等。

【食用价值】 白芷、川芎与生甘草适量加水煎煮制成白芷川芎茶，具有祛风止痛、活血行气的功效，用于外感风寒头痛。白芷与菊花研末沸水冲泡，可祛风燥湿，清热解毒，消肿止痛。川芎白芷炖鱼头，可镇静，止痛，活血，适用于男女风、四肢拘挛痹痛等症。

【药用价值】 **根**：辛，温。散风除湿，通窍止痛，消肿排脓。用于感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞、鼻渊、牙痛、白带、疮疡肿痛。**叶**：辛，平。祛风解毒。主治瘾疹、丹毒。

【方例】1. 头痛、牙痛、三叉神经痛：白芷60g，冰片0.6g，共研成末，以少许置于鼻前庭，均匀吸入。

2. 肿毒热痛：醋调白芷末敷之。

3. 胃溃疡：白芷、白芍、白及各10－30g，白豆蔻6－12g。每日1剂，水煎分服。

4. 鼻窦炎：白芷、辛夷各9g，苍耳子6g。水煎服。

【附注】 同属杭白芷 Angelica dahurica Benth. et Hook. f. var. formosana (Boiss.) Shan et Yuan 的根功效与本品相同，同作"白芷"药用。

白芷

HABITAT: A perennial high herb.

DISTRIBUTION: Cultivated in Hebei and Henan Provinces of China.

EDIBLENESS: Dahurian Angelica Root is decocted with szechwan lovge rhizome and szechwan lovge rhizomecan in water to make a health tea, which can expe wind, stop pain, promote blood and circulation of qi.

INDICATIONS: Root: Common cold with headache, pain of superciliary bone, nasal obstruction, toothache, leucorrhea, and carbuncle, etc.

芹菜

Qincai

Celery

【别名】旱芹、香芹、药芹

【学名】*Apium graveolens* L. var. *dulce* DC.

伞形科 Umbelliferae

【植物形态】一年生或二年生草本。有强烈香气。茎圆柱形，[illegible]枝，有纵棱及节。根出叶[illegible]对；茎生叶[illegible]生或侧生；无[illegible]齿不明显[illegible]柱2。双悬果[illegible]条肋[illegible]6月

【生境分布】[illegible]

【化学成分】茎叶含芹菜苷(apiin)、佛手柑内脂(bergapten)、挥发油、有机酸、胡萝卜素、维生素C、糖类。挥发油含α－芹子烯(α－selinene)、丁基苯酞(butylphthalide)、新蛇床酞内酯(neocnidilide)等苯酞衍生物成分。种子中含芹菜苷、药芹二糖苷(graveobioside)A。种子油含α－芹子烯和抗痉挛作用的生物碱部分。果实油含反式洋芫荽子底酸。根含甘醇酸(glycolic acid)。

【食用价值】[illegible]含营养成分和[illegible]素，食之有香香味，并有保健功能，为优质蔬菜之一。食用部分主要为叶柄。生食、炒食、[illegible]等均可。鲜芹菜[illegible]鸡蛋、鲜芹[illegible]g[illegible]蛋[illegible]，具有养胃益补降血[illegible]安神作用。芹菜[illegible]将芹菜根茎捣[illegible]开水和服，对小便淋痛、出血有疗效。芹菜煨[illegible]芹菜[illegible]易，对急性黄疸型肝炎很有[illegible]。芹菜糖浆：芹菜绞汁加等量蜂蜜或糖服用[illegible]高血[illegible]对神经[illegible]化等。

【药用价值】全草：甘、苦、凉。平肝清热，祛[illegible]利湿，清热利水，去瘀止带，解毒消肿。[illegible]眩晕头痛、面目红赤、湿虫内盛之[illegible]淋病、水肿、痰多胸满、瘰疬[illegible]解百药毒。

【方例】1.[illegible]鲜芹菜200g，马[illegible]制成流浸膏服用[illegible]100g，酸血草、红[illegible]等适量。共捣烂，敷肿处[illegible]

[illegible]油调[illegible]。

[illegible]

文火收膏后服用

HABITAT An annual or biennial herb cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS The wild celery, a high quality vegetable, contains a lot of nutritions and celluloses Stir-fried with eggs as a dish, can decrease blood pressure and soothe the nerves Mixed with Chinese dates and cooked as a decoction for acute icteric hepatitis The juice or syrup of the wild celery is effective to hypertension

INDICATIONS Herb Hypertension vertigo and headache flushed face pathogenic dampness excessive thirst due to sudden attack of high fever, gonorrhea, drops fullness sensation in chest due to abundant expectoration scrotal hernia metrorrhagia and metrostaxis gynecological diseases the swollen cheek detoxify

明党参

M ngdangsher

Medicinal Changium

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible] 1m 全体[illegible] 果棱不明显

【生境分布】[illegible]流林下土壤肥沃的地[illegible]

【化学成分】[illegible] 氨基酸 天冬氨酸[illegible]氨基酸

【食用价值】[illegible] 如 鲜根 50g [illegible] 打碎搅和[illegible] 贫血头晕。根[illegible]

【药用价值】根 [illegible] 肺化痰 [illegible]胃 解毒 [illegible] 晕 [illegible] 目[illegible] 疗毒疮疡。用于肺燥咳嗽、胃虚呕[illegible] 食欲[illegible] 良 病后体虚

【方例】[illegible] 茯苓等分 [illegible] 膏[illegible] 用防

黄酒饭上蒸熟，分3次服

4 疔疮肿毒 明党参9g，蒲公英、紫花地丁各15g，水煎服

4 高血压 明党参15g，怀牛膝15g，水煎服。

HABITAT A perennial herb grows wild in thin forests on mountain slopes, or cultivated

DISTRIBUTION In East China

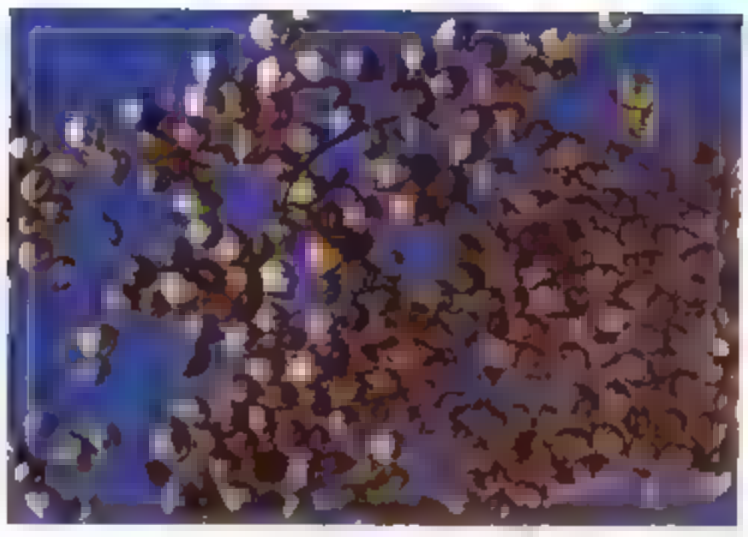
EDIBLENESS Root can be steamed with eggs as food

INDICATIONS Root: Cough caused by heat in lung, dizziness, vomiting, leukorrhea, carbuncle, anorexia, indigestion, weakness after disease, blood shot eyes and vertigo etc

芫荽

(Yansui)

Coriander



【别名】 胡荽、香菜、香荽、延荽

【学名】 *Coriandrum sativum* L.—伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 一年生或二年生草本，高30-100cm，有强烈香气。根细长，有多数侧根。茎直立，中空，有分枝。叶互生，数回羽状复叶或三出叶；基生叶及茎下部的叶有长柄，抱茎；叶片宽卵状楔形，一至二回羽状深裂，末端小裂片线形，细裂；顶生复伞花序，无总苞，伞梗数条，小花梗短，密集成团。花萼5裂，花瓣5，白色或淡红色，边花花瓣不等大；雄蕊5，子房下位，2室，双悬果近球形，光滑，有棱。花期4-7月。果期6-9月。

【生境分布】全国各地栽培。

【化学成分】果实含挥发油（芫荽油）0.8%-1%，D-甘露醇，脂肪油10%-20%，蛋白质及黄酮苷类。全草和未成熟的果实含葵醛，具有特殊臭味。此外，还含丰富的维生素C。

【食用价值】嫩苗既可生食，又可作菜肴的调味料，还可腌制。是酿酒、解毒菜肴腥膻的上品。通常切碎后撒在菜或汤里，或作凉菜拼盘配色的点缀。食用鸡、鸭、鱼、羊、猪肉、兔肉等放点香菜，味道有点去腥。芫荽笋片汤可作为脾胃虚寒、久病体弱、脘闷腹胀、食欲不振或风疹麻疹未透等症状的食疗菜。芫荽生姜汤能

辛温透表 发散 [illegible]

芫荽 [illegible]

风热日疾 [illegible] 芫荽

色 [illegible] 能散寒 [illegible]

吐 芫荽 [illegible]

中、[illegible] 解毒的 [illegible] 芫荽

为可解鱼肉中毒 [illegible]

麝竹可作[illegible]高[illegible]

不良者[illegible]

扑蒿可[illegible]

[illegible]

[illegible]

管 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【药用价值】 全草 [illegible]

[illegible]

胃痛 果实 [illegible]

食 [illegible]

【方例】 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

伤 芫荽 [illegible]

4 [illegible]

15 [illegible] 胡椒 [illegible]

6g [illegible]服

HABITAT [illegible] or biennial herb [illegible] cultivated as vegetable

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Tender seedling may be consumed as vegetable or condiment eaten fresh or salted The seeds can be used as commercial spice in producing candy wine tinned soup and baking food

INDICATIONS Herb and Seed Measles without adequate eruption common cold without sweat stomachache Fruit indigestion anorexia

野胡萝卜

Yehuluobo

Wild Carrot

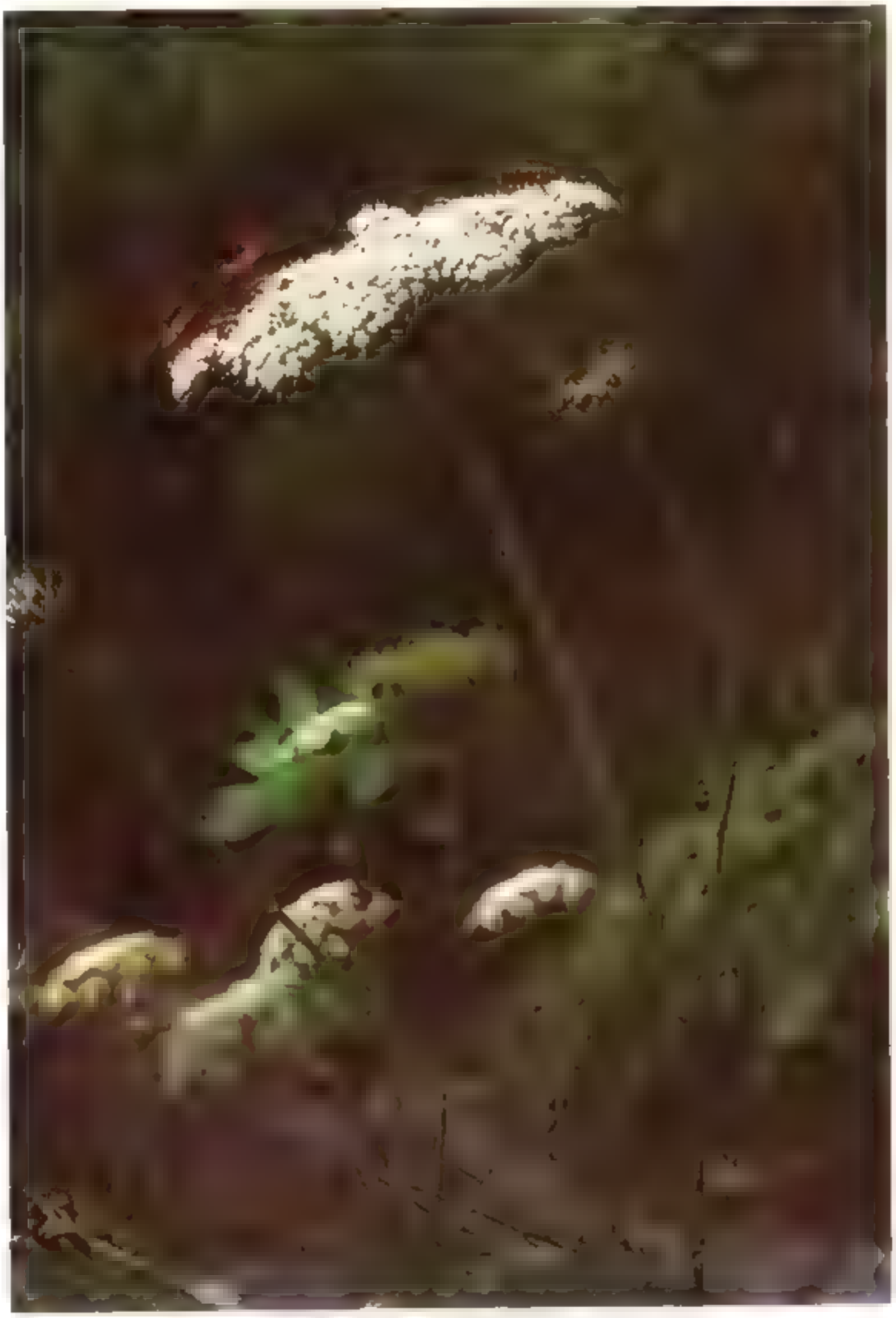
【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]本[illegible]根黄白色[illegible]硬毛[illegible]根生叶有长柄[illegible]生叶叶柄[illegible]形花序有花[illegible]双悬果长圆形[illegible]棱上有刺[illegible]花期[illegible]7月[illegible]7[illegible]8月[illegible]

【生境分布】[illegible]分布于[illegible]徽[illegible]巴[illegible]等地

【化学成分】根[illegible]萝卜素 carotene [illegible]发现[illegible]的主要[illegible]烯 Pinene [illegible]烯 [illegible]胡萝[illegible]醇 [illegible]胡萝卜次醇[illegible]酮 asarone [illegible]辛醛等[illegible]有机酸[illegible]



[illegible]要成分挥发油约2%[illegible]油的主要成分[illegible]香酚类[illegible]糖[illegible]生物碱[illegible]胡萝卜[illegible]冠状动脉血管的成[illegible]蛋白质[illegible]碳[illegible]物[illegible]纤维素[illegible]6g及胡萝卜素

【食用价值】根和嫩[illegible]胡萝卜素[illegible]食[illegible]明目[illegible]疾[illegible]对[illegible]毒[illegible]止[illegible]痒[illegible]等有[illegible]定[illegible]野胡[illegible]显[illegible]气[illegible]精

的功效，适用于体质虚弱、胃呆食少、水肿、痰咳、消渴、小便频数等症。

【药用价值】 **全草（鹤虱风）**：苦、微甘，微寒。有小毒。杀虫，解烟毒，明目，理气，活血。**果实（南鹤虱）**：辛、苦，平。有小毒。杀虫，止痒，消积。用于虫积腹痛、小儿疳积、阴痒，斑秃。

【方例】 1. 蛲虫病肛痒：南鹤虱、花椒、白鲜皮各15g，苦楝根皮9g，煎汤，趁热熏洗或坐浴。

2. 钩虫病：南鹤虱45g浓煎两汁合并，加白糖适量调味，晚上临睡前服用，连服2剂。

3. 斑秃：野胡萝卜全草50g，生姜150g，生半夏50g，鲜侧柏叶30g，共捣成泥状，外敷患处。

4. 阴痒：南鹤虱10g，煎水洗阴部。

HABITAT A biennial herb grows in wastelands, along roadsides, in ditches and streams

DISTRIBUTION In Jiangsu, Zhejiang, Anhui, Jiangxi, Hubei, Hunan, Sichuan and Guizhou Provinces

EDIBLENESS Root and leaves, rich in carotene, eaten stir-fried. The root is a famous vegetable and eaten raw, stir-fried or made cold dishes

INDICATIONS Herb: Colpoxerosis, prurigo. Fruit: Abdominal pain due to parasites, malnutrition in children, scrotum dermatitis, alopecia areata.

胡萝卜

(Huluobo)

Carrot

【别名】 红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜、金笋

【学名】 *Daucs carota* L. var. sativa DC.，伞形科 Umbelliferae

【植物形态】 一年生或二年生草本。根粗壮，肉质，红色或黄色。茎直立，高60～90cm，多分枝。2－3回叶状复叶，裂片狭披针形，叶柄基部扩大。复伞形花序顶生，花白色或淡黄色；总苞片叶状，细深裂，小伞形花序多数，其外缘的花有较大而相等的花瓣。双悬果矩圆形，长约3mm，沿脊棱上有刺。花期4～5月，果期5～6月。

【生境分布】 著名蔬菜作物，全国各地均有栽培。

【化学成分】 根含α－，β－，γ－和ε－胡萝卜素（carotenes），西红柿烃（lycopene）、六氢西红柿烃（phytofluene）等多种类胡萝卜素，伞型花内脂（umbeliferone），维生素B_1、B_2、C，烟酸，叶酸，花色素。尚含有糖3%～15%，挥发油0.014%以及咖啡酸（caffeic acid）、绿原酸（chlorogenic acid）、没食子酸（crallic acid）、对羟基苯甲酸等。叶含多量胡萝卜素、木犀草素-7-葡萄糖苷（luteolin-7-glucoside）。地上部分尚含胡萝卜碱和吡咯烷（pyrro dine）。

【食用价值】 根是一种生熟皆可食的蔬菜，可煮、炒、凉拌、腌渍、酱菜。经常食用有降低血压、血脂，强心、抗炎、抗过敏等作用。与松针（叶）炒食，可防治维生素A、C缺乏症。嫩叶（胡萝卜缨）也可煮食。

【药用价值】 根：甘、平。健脾和中，益肝明目，止咳化痰，凉血顺畅。可治疗消化不良、体虚乏力、视物昏花、夜盲症、久痢、咳嗽、豆疹等。胡萝卜素和叶酸有增强机体免疫功能和一定的抗癌作用。

【附方】 1. 消化不良、久痢久泻：鲜胡萝卜250g，粳米60g，加水煮熟，分2次服用。

2. 百日咳，慢性咳嗽：胡萝卜200g，洗净切片，加20g红枣，水1500ml，温水煮至500ml，取汁饮服。

3. 麻疹、水痘：胡萝卜150g，芫荽100g，萝卜60g，加水熬成2碗，为1日剂量，分2次服。

4. 夜盲症：[illegible]胡萝卜[illegible]猪肝[illegible]g，切片，入沸水者2～3分钟，捞出，胡萝卜[illegible]个，[illegible]猪肝片，加调味品后食用。

HABITAT: An annual or biennial herb.

DISTRIBUTION: Cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS: Root: a famous vegetable, can be cooked, stir-fried, made into tossed salad, cooked as congee and pickled. It can reduce blood pressure, blood lipid and has cardiac, anti-inflammatory and anti-allergic effects.

INDICATIONS: Root: Dyspepsia, inertia, blurring of vision, nyctalopia, dysentery, cough, exanthema, etc. The carotene and folic acid can enhance immunity function and has the action of anti-cancer.

小茴香

(Xiaohuixiang

Fenne

【别名】 茴香、痛谷茴香、[illegible]

[illegible]香气。花期[illegible]月，果期7—9月。

【生境分布】 [illegible]中海[illegible]等。我国各地[illegible]栽培。

【化学成分】 [illegible]主要成[illegible]茴香醛[illegible]茴香酮[illegible]烯[illegible]烯[illegible]烯[illegible]茴香醛等，还[illegible]蛋白质[illegible]有维生素A样物质[illegible]粉[illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 [illegible]

【食用价值】 [illegible]

[illegible]

散寒止痛 [illegible]

香姜糖汤 [illegible]

[illegible]

【药用价值】 果实 [illegible]

【方例】 [illegible]

【附注】 茴香籽 [illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS [illegible]

INDICATIONS [illegible]

hypochondr [illegible]

珊瑚菜

(Shanhucai)

Coastal Glehnia

【别名】 莱阳参、北沙参、沙参、海沙参、条 [illegible]

【学名】 *Glehnia littoralis* (A Gray) Fr Schmidt [illegible]

【植物形态】 多年生草本。主根肉质，黄白色 [illegible] 基短，下部埋在沙土中，常带 [illegible]

【生境分布】 分布于辽宁、吉林 [illegible]

【苏、浙】[illegible]

【化学成分】 根含补骨脂素（[illegible]）、异补骨脂（bergapten）、花椒毒素（xanthotoxin）等多种香豆精类化合物，[illegible]酸、[illegible]酸、[illegible]酸、生物碱[illegible]。果实含珊瑚菜素（phellopterin）。

【食用价值】 幼苗和根均可食用。4[illegible]幼苗[illegible]沸水烫后[illegible]凉拌或炒食。北[illegible]根可炖鸡、炖鸭、[illegible]。[illegible]增强人体免疫功能，扶身体正气，减[illegible]疾病。[illegible]北沙参、玉竹炖老鸭汤等[illegible]病能力。有温中[illegible]肺汤（北沙参、玉竹、[illegible]猪心、肺[illegible]汤）为补心、肺、[illegible]食疗菜肴。

【药用价值】 **根（北沙参）** [illegible]肺、祛痰止咳。用于[illegible]伤咽干、口渴。

【方例】 1. 阴虚火炎、咳嗽无痰、骨蒸劳热、肌皮松燥、口苦烦渴：北沙参、麦门冬、[illegible]贝母、怀熟地、[illegible]丸、或作膏。每早服9g。[illegible]。2. 烦渴咳嗽、胀满[illegible]前胡。

[illegible]

HABITAT A perennial herb grows in sandy beach or cultivated.

DISTRIBUTION In Liaoning, Jilin, Hebei, Shangdong, Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Taiwan and Guangdong Provinces.

EDIBLENESS The seedling and root are edible. Seedling can be stir-fried or made into soup. Root braised with chicken, duck or pork can enhance immunity function.

INDICATIONS Root. Irritating dry cough due to the lung heat, chronic cough due to consumption, thirst.

水芹

【别名】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】全草

【学名】

DC

【植物形态】

【生境分布】喜生于低湿

体炎、高血压，[illegible]

【方例】1 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]食盐水煎 喝汤食用 [illegible]

[illegible]自神经麻痹 鲜芦荟 [illegible]

[illegible]长20g 共捣烂 外敷患[illegible]

[illegible]敷 [illegible]

越 橘

Yueju)

Cowberry; Bilberry

【别名】 温笥，红豆，牙疼塔，熊果[illegible]

【学名】 *Vaccinium vitis idaea* L 杜鹃花科 [illegible]

【植物形态】 常绿矮灌木，高10～12cm，茎直立，小枝细[illegible]呈褐色 单叶互生 革质 椭圆形或倒卵形 先端圆钝 基[illegible]或近全缘 叶缘有细毛 下面[illegible]

[illegible]花冠钟形 白色或粉红色 裂片4 雄蕊8 花柱细[illegible] 浆果近球形 鲜红色 花期6～7月 果期[illegible]

【生境分布】 生于高山针叶林下、灌木丛中。分布于吉林[illegible]

【化学成分】 叶含熊果[illegible]

HABITAT A perennial herb grows in dam[illegible] ditches

DISTRIBUTION In [illegible] Jiangsu, Zhejiang [illegible] Hunan, Sichuan, Guangdong Guangxi and Taiwan Provinces

EDIBLENESS [illegible] vegetable in common use, can be made into sa[illegible] fried with dried [illegible] egg or shredded pork

INDICATIONS [illegible] Excessive [illegible] summer [illegible] hydrops gonorrhea [illegible] tonsilitis traumatic injury and hypertension

含维生[illegible]其中有[illegible]精[illegible]d 及[illegible]糖[illegible]每[illegible]含蛋白质[illegible]0g、果酸0.3～0.5g、维生素C、多种糖类及生物碱等。

【食用价值】 果实[illegible]或作果酱、果酒。越橘果酱含有多种营养[illegible]贝有解毒[illegible]消道炎[illegible]越橘[illegible]桔果酒[illegible]具有[illegible]解毒[illegible]中并胃功效。

【药用价值】 叶[illegible]自炎[illegible]消[illegible]果酸[illegible]痛[illegible]

【方例】 1. 尿道炎、膀胱炎：越橘叶[illegible]水煎服。

[illegible]

HABITAT A small evergreen shrub grows in conifer woods or thickets.

DISTRIBUTION In Jilin, Heilongjiang, Inner Mongolia, Xinjiang and Hebei Provinces.

EDIBLENESS The fruit can be prepared into jam and wine. The jam is mixed with maize flour to make a medicated food (Cowberry Cake) for diuresis and detoxification.

INDICATIONS Leaf: Calculus of kidney, rheumatism, gout, urethritis, cystitis, Fruit: Dysentery, avitaminosis.

老鸦柿

(Laoyashi)

Diamondleaf Persimmon

【别名】 [illegible]

【学名】 *Diospyros rhombifolia* Hemsl.，柿树科Ebenaceae

【植物形态】 落叶灌木，高达1～3m。主根粗壮，根

[illegible]

[illegible]

【生境分布】[illegible]陵地及村[illegible]路[illegible]

【化学成分】[illegible]酸、鞣[illegible]素等。根[illegible]鞣[illegible]

【食用价值】[illegible]酒，做醋及[illegible]硬化、水前、冲黄酒服可治跌打损伤

【药用价值】根、枝 苦、涩、平。清热、利[illegible]肝硬化、骨结核[illegible]

【方例】1 肝硬化 老鸦柿根12g 红枣6枚 水煎服。

[illegible]水前服；或老鸦柿根、胡颓子根、山楂根各[illegible]服。

[illegible]

HABITAT [illegible] grows on [illegible] forests [illegible] along roads des[illegible]

DISTRIBUTION [illegible] the east of China

EDIBLENESS [illegible] eaten raw or prepared [illegible] and preserves. The [illegible] roots with Chinese [illegible] effective in treatment of hepatic [illegible] decoction mixed with wine [illegible] injuries

IND CATIONS [illegible] and Branch: Acute [illegible] hepatitis, hepatic cirrhosis, [illegible] and traumatic injuries

柿 树

【别名】柿子树

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]生 椭圆状卵形，基[illegible]全缘，[illegible]有褐色柔毛 花单性，[illegible]形 黄白色 4裂 雄花[illegible]上位 8雄 雄花成聚，[illegible]雄花[illegible]

[illegible]有[illegible]浆果卵圆球形[illegible]黄[illegible]基部有宿存萼4 花期[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

柿

柿饼的饼霜含甘露醇、葡萄糖、果糖、蔗糖等糖类。柿蒂含柿萜酚（shibuol）。

【食用价值】 成熟果实脱涩后可鲜食。可将成熟果实放在40℃水中浸24～36小时脱涩，也可浸在生石灰、食盐水中，或用95%乙醇喷闷果实1～2天脱涩。成熟果实可制成柿饼、柿糕或与主食混合，加工成各种食品，还可熬糖酿酒、做醋。成熟柿子生食可治胃热、咽燥肺结核咳嗽咯血、心中烦热、泄痢等。酒后食赤柿子有醒酒、解酒热的功效。成熟鲜柿捣烂取汁，温水冲服，对甲状腺肿、淋巴结肿大及无名肿毒有治疗作用。柿饼研碎加面粉制成饼，能治小儿咳嗽、泄吐、老人哮喘、痰中带血等。柿饼加山药、薏仁米可制成珠玉二宝粥，能青补脾肺、甘润益阴。柿叶经加工，制成柿叶茶，能生津止咳、清热解毒、通利血脉、降低血压。

【药用价值】 **干燥宿萼（柿蒂）**：涩，平。温中下气。治呃逆、百日咳、胸满咳逆、夜尿症。**柿饼霜** 甘、凉。镇咳、化痰、清热润燥。治肺热燥咳、干咳咽干喉痛、口舌生疮。**外果皮（柿皮）**，治疗疮、无名肿毒。**树皮** 治火烫伤。**根** 收涩，凉血。治血崩、血痢、下血。**叶** 苦，寒。可治胃贲疡出血、肺结核出血、功能性子宫出血、痔漏出血、急性肾炎的血尿及肺热咳嗽。**果实**：甘、涩，寒。清热，生津，化痰，健脾，止血，解酒，润肺止渴，滋养，收涩。用于热病烦渴、咳嗽、吐血、赤痢、泄泻热淋、大便秘结、痔疮出血、口疮、缺铁性甲状腺肿大；**柿饼**：甘、涩，寒。补脾和胃，润肺涩肠，止血，祛痰，止咳。治吐血、咯血、肠风、痔漏、痢疾。

【方例】 1 血小板减少：干柿叶片10g，马蓝20g，阿胶20g侧柏叶15g，水煎服。

2 膈食：柿蒂9g，刀豆12g，水煎服。

3 呃逆：柿霜6g，开水冲服。

4 胃寒呃逆，胸痞：丁香6g，柿蒂9g，人参3g，生姜9g，水煎服。

5 吐血、咯血、嗽血、尿血、便血、痔血等：柿饼500g，枇杷叶，白果肉，怀熟地各125g，生姜皮30g，百部150g，天冬、麦冬各100g，水煎加蜜服。

桂 花

Guihua

Sweet Osmanthus

【别名】 木犀 桂子 木樨花、九月桂

【学名】 [illegible] Lour - 木犀科Oleaceae

【植物形态】 [illegible]灌木或乔木 高1.5～12m。叶对生，革质 [illegible]或渐尖，基部楔形，全 [illegible]叶脉 花萼4裂，花 [illegible]4裂 [illegible]黄色 黄色或橘红色，雄蕊2，花丝极 [illegible] 熟时紫黑色。花期

HABITAT A deciduous [illegible] grows in hills [illegible]

DISTRIBUTION In [illegible] parts of China

EDIBLENESS The ripe fruits are eaten fresh after deacerbity, processed into dried persimmon and various pastries, and made into sugar, wine and vinegar. The fresh persimmon can prevent from stomach heat, throat dryness, cough with bloody sputum, fever with dysphoria and dysentery. A decoction of the dried persimmon is applied for hypertension. Leaves are prepared as persimmon tea for coronary heart disease, hypertension, cerebrovascular disease, diabetes mellitus, neurosis, insomnia, etc.

INDICATIONS Fruit: Cough, spitting blood, dysentery, diarrhea, urinary tract infection, constipation, hemorrhoidal bleeding, etc. Root: Bleeding in gastric ulcer, hemoptysis in pulmonary tuberculosis, dysfunctional uterine bleeding, hemorrhoidal bleeding and hematuria due to acute nephritis. The Dried Calyx: Hiccup, cough, hemoptysis and hematemesis

[illegible]

[illegible]

9－10月　果期10月至翌年1[illegible]

【生境分布】 原产我国西南[illegible]有栽培。常见的栽培变种有丹桂[illegible]桂）和金桂等。

【化学成分】 花含挥[illegible]种化[illegible]pinene）、紫罗兰酮[illegible]inal[illegible]花醇（nel[illegible]紫醇（uvao[illegible]

【食用价值】 花极香，民间常用桂花调入料[illegible]

[illegible]糖、桂花木耳、桂花糖[illegible]等[illegible]桂花用糖、蜜、盐腌[illegible]可作糕点用[illegible]酒等[illegible]香[illegible]

【药用价值】 花(桂花): 辛、温 [illegible] 化痰生津。用 [illegible] 经[illegible]痛等。果实(桂花子) [illegible] 胃[illegible] 能直上[illegible] 根(桂树根) 甘 [illegible] 用于风湿麻木 [illegible]

【附方】1. 胃寒腹[illegible] 小茴香3g 水煎服。

2. [illegible]

3. [illegible] 煎浓汁温敷患[illegible]

4. 口臭 [illegible]

HABITAT An evergreen shrub or tree [illegible] often cultivated.

DISTRIBUTION Native to China, now widely cultivated in the Provinces of South China.

EDIBLENESS The flowers are very much fragrant. Chinese people usually make aromatic cakes, such as Sweet Osmanthus Rice Cake, Sweet Osmanthus New Year Cake, by mixing the flower with flour. Pickled with sugar, honey and salt to produce natural edible spice and stuffing. Steeped in boiling water as tea or soaked in a [illegible] as a medicinal [illegible] used for fumigating tea [illegible]

INDICATIONS Flower: Treating the cough and dyspnea due to retention of phlegm and pain in the lower abdomen due to amenorrhea. Fruit: Astringent. Root: Numbness, pains of muscles and joins, stomachache and toothache.

咖啡

(Kafei)

Coffee tree; Arabian coffee

【别名】 小果咖啡、阿拉[illegible]

【学名】 *Coffea arabica* L. 茜草科 R[illegible]

【植物形态】 灌木或小乔木 [illegible]

【生境分布】 [illegible] 大的咖啡生产和出口国。我国海南、云南[illegible]

【化学成分】 [illegible] 碱、茶碱、咖啡酸、绿原酸、[illegible] (scopoletin) 等。

【食用价值】 [illegible] 世界三大饮料(咖啡、可可和茶)之一。咖啡除饮用外，亦广泛应用于糖果、糕点、冰淇淋等食

【药用价值】种子

【方例】

【附注】同属

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

蕹菜

(Wengcai

Swamp Morningglory

【别名】 瓮菜、藕菜、空心菜、藤藤菜 [illegible] 菜、无心菜

【学名】 *Ipomoea aquatica* Forsk－旋花科 Convolvu aceae

【植物形态】 一年生蔓状草本。全体无毛。茎中空 匍匐。叶互生，叶片矩圆状卵形或椭圆形，长6－15cm，先端短尖或钝，基部截形心形或戟形，边缘全缘或波状，具长柄。聚 花序腋生，直立，有花一至数朵，萼绿色 形 先端钝 花冠白色或淡红色，阔钟状，雄蕊5，不等长，雌蕊1，较长，柱头浅裂而呈头状。蒴果卵形。种子2～4颗。花期夏、秋

【生境分布】 生于湿地或水田中。我国长江流域，南至广东，均有栽培

【化学成分】 蕹菜每100g含蛋白质2 3g，脂肪0 3g，糖类4 5g 钙100mg，磷37mg，铁1 4mg 胡萝卜素1 8－3 35mg，维生素B₁ 0 06mg、B 0 16mg、C 53mg。另含三萜类及许多纤维素。

【食用价值】 蕹菜是我国南方夏季主要的绿叶蔬菜，可炒食、做汤、煮面、捣汁饮，亦可沸水焯后加调料凉拌，或用于制作泡菜。蕹菜与瘦肉同煮可使肉质滑嫩，加深色泽。常吃清炒蕹菜，可治口臭、便秘。虾米炒蕹菜具有温肾润肺的功效。蕹菜炒肉片、蕹菜炖肉可用于妇女白带。蕹菜汤、蕹菜荸荠汤、蕹菜玉米须汤、蕹菜红糖汤具有清热、解渴、平喘的作用。蕹菜汁白糖饮、蕹菜汁蜂蜜饮、蕹菜炒萝卜，均有解毒、清热、止血的功效。

【药用价值】 茎、叶，甘，寒。治鼻衄、便秘、便血、痔疮、痈肿、挫伤、蛇虫咬伤。根：平治白带、虚淋、龋齿痛。

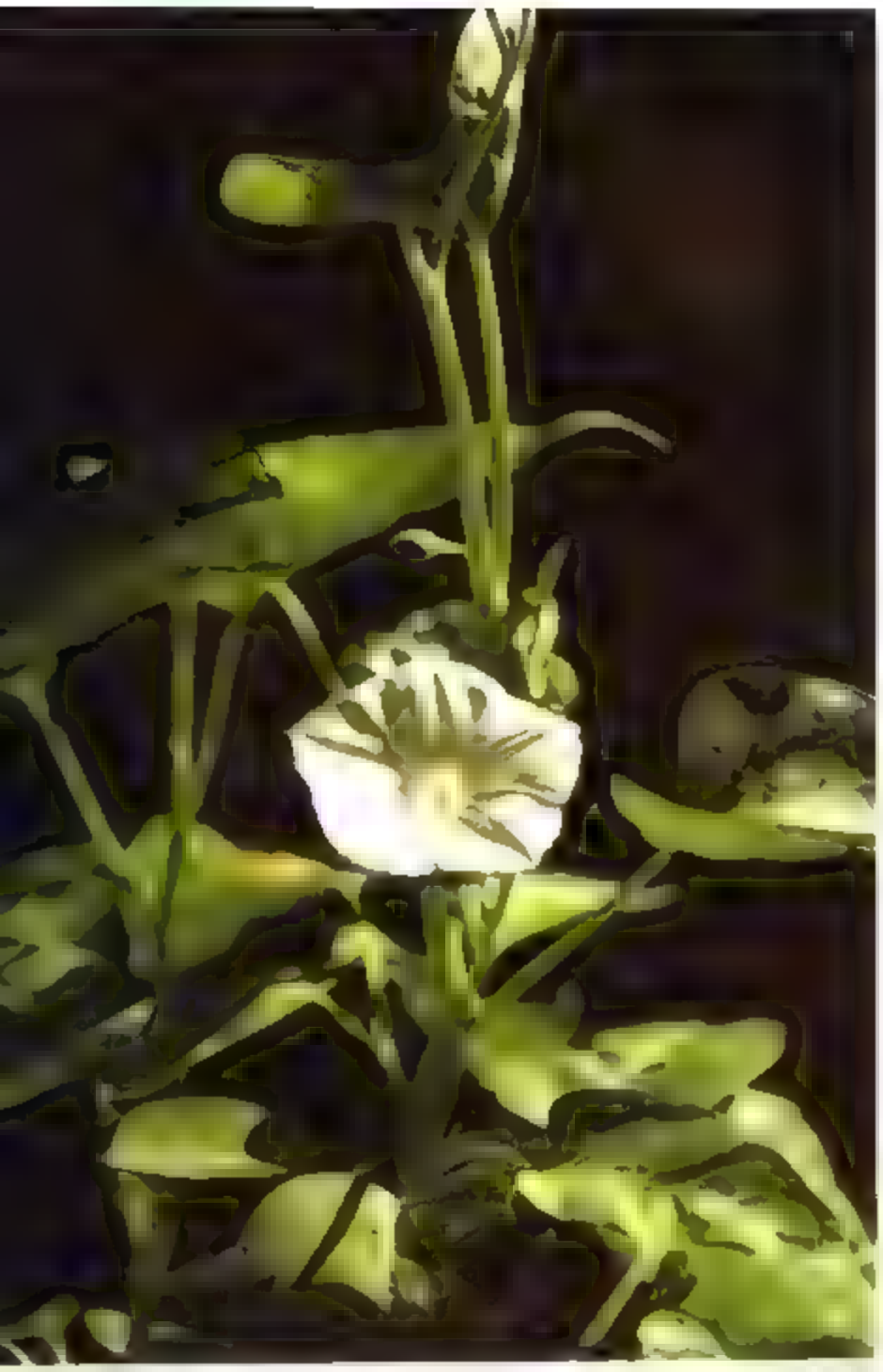
【方例】 1 鼻出血 蕹菜数根 和糖捣烂，冲沸水服。

2 淋证 便血，鲜蕹菜洗净，捣烂取汁和蜂蜜酌量服之

3 翻肛痔 空心菜1000g，水1000g，煮烂去渣滤过，加白糖120g，同煎如饴糖状。每次服90g，每日早晚各服1次

4. 妇女白带 蕹菜根500g，白木槿花根250g。炖肉或炖鸡服

5 蜈蚣咬伤 鲜蕹菜，食盐少许，共搓烂，敷患处



甘 薯

Gansho,

Sweet Potato

【别名】

【学名】

【植物形态】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

【生境分布】

【化学成分】

维素

素E和

【食用价值】

【药用价值】块根 甘 平。补中和血 益气

【方例】1 夜盲症 甘薯

25g 粳米 30g 蜂蜜 20g

HABITAT An annual herb

DISTRIBUTION Originated from America now cultivated in most parts of China

EDIBLENESS Root eaten raw baked or into candied fruit

akes and pastry, ice - cream

brew wine

ND CAT ON Root: Dyspepsia

adipos.s

hepatitis, edema and

土藿香

【别名】藿香 [illegible] 藿香 野藿香

【学名】Agast[illegible]

【植物形态】多年生草本 [illegible] 有香气 [illegible] 基部圆或近心形 [illegible] 花序聚伞状生和腋生 [illegible] 花期7月 [illegible]

【生境分布】[illegible] 林缘 [illegible] 常有栽培 [illegible]

【化学成分】[illegible] 维生素等

【食用价值】4～6月间采嫩 [illegible] 冬叶 [illegible]

香薷

【别名】土香薷、山苏子、水

【学名】

【植物形态】

【生境分布】生于山野草坡。分布于辽宁、
山东、河南、安徽、浙江、江苏、江西、陕西
地。也有人工栽培

【化学成分】油，主要成分为香薷酮
桉叶
草

并加甘草开水泡作茶饮

【药用价值】全草，辛，微温
行气和胃。用于中暑发热头痛
不振、恶心呕吐、泄

【方例】1 疟疾 藿香、高良姜各15g 水

痢疾、吐泻 胸满胀满 陈皮、藿香叶各15g 水煎服。

HABITAT An aromatic perer
grows wi
roads d
DISTRIBUTION In most part
EDIBLENESS Tender leaves quic
n cool water 1
fried made into tossed sa ad
nto soup The tender eat bud as a
seasoning, is mixed w th peanut kern
and soybeans Fresh inflorescence is
eaten w th thick sauce Its fresh le
with eupatorium leaves tea
mint leaves mulberry leaves and perilla
leaves are infused in boiling water
tea which is benef

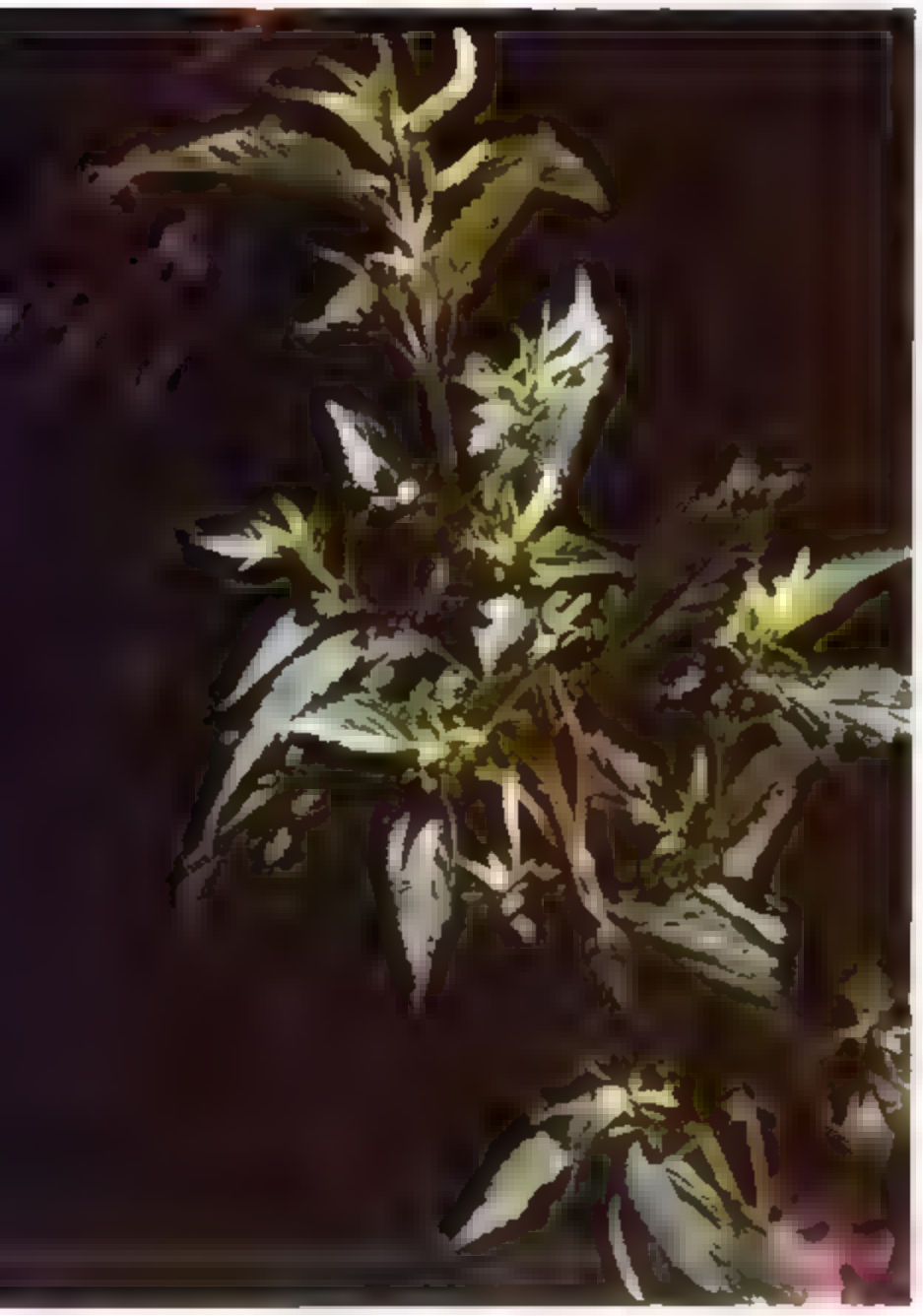
INDICATIONS
headache due to summer
distress anorexia nausea, vomiting,
and diarrhea External use for tinea

酸异丁酯

【食用价值】

【药用价值】全草

带花全草



【方例】

【附注】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

地笋

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

食或[illegible]

【药用价值】茎 叶 [illegible]

叶 [illegible]

[illegible] 根茎(地笋)

[illegible]

【方例】[illegible]

笋[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【附注】[illegible]

薄荷

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]

HABITAT A [illegible] low-lying [illegible] in thickets [illegible]

DISTRIBUTION In [illegible] Liaoning, Anhui, Jiangsu, [illegible] Sichuan and Shanxi [illegible]

EDIBLENESS Raw sprouts and tender leaves are edible st[illegible] [illegible] rhizomes [illegible] pickles.

INDICATIONS [illegible] Am[illegible] [illegible] stasis [illegible] the [illegible] Hemiplegia [illegible] abdominal pain and [illegible]

生于[illegible]

果期9～11月。

【生境分布】 生于小溪沟旁、路旁及山野湿地。[illegible]

【化学成分】 全草含挥发油。新鲜叶含0.8%～1[illegible]薄荷脑(menthol，占77%～78%)、薄荷酮[illegible]酯(menthyl acetate)、莰烯(camphene)、薄荷烯酮[illegible]

【食用价值】 薄荷幼嫩茎叶可作蔬菜或调香料食用。茎叶煎汤加米醋饮有治疗产后虚脱、白带、散热功效。叶经沸水冲泡，加白糖代茶饮，[illegible]

[illegible]薄荷与[illegible]薄荷研末加[illegible]蜜或白糖制成糖丸含服，能[illegible]香料。

【药用价值】 地上部分：辛、凉。[illegible]

[illegible]**鲜叶经蒸馏而得的芳香油(薄荷油)**[illegible]治外感风热、头痛目赤、咽痛、牙疼、皮肤瘙痒。薄荷脑[illegible]

【方例】[illegible]

2. [illegible]

3. 食欲不振、食滞气胀：薄荷叶加白糖[illegible]

【附注】 同属植物兴安薄荷[illegible] Fisch. ex Benth.、东北薄荷[illegible] (Briq.) Kudo 在当地亦作薄荷[illegible]

HABITAT: A perennial herb grow[illegible]

DISTRIBUTION: [illegible]

EDIBLENESS: [illegible] make gruel, which has the action [illegible] wind heat. The leaves are soaked in boiling water, to which add some sugar to mak[illegible] some thread [illegible] machines. The fresh [illegible] with pig liver are cooked as soup, which is used for [illegible]

INDICATIONS: [illegible] and sea[illegible] Affection by cold with headache, blood-shot eyes, [illegible] and sore throat, [illegible] scabies and urticaria. [illegible] Affection by cold, headache, [illegible] nasal congestion, sorethroat, [illegible] and pruritus cuts

罗勒

LUOLE

Sweet Ba

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 全草 [illegible] 散瘀止痛 [illegible] 治风寒感冒、头痛、胃腹胀满、消化不良、胃痛、肠炎腹泻、跌[illegible]

根 治小儿黄烂疮，烧灰敷之。**小坚果（光明子）**：甘、辛、凉。消炎明目。治目赤肿痛、角膜云翳、倒睫。并试用于避孕。

【方例】1. 关节扭伤肿痛：罗勒全草、威灵仙[illegible]赤芍15g，水煎熏洗患处，或用鲜草捣[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS: Fresh [illegible] oil are in[illegible] industry [illegible] food [illegible] made into co[illegible] meat soup [illegible]

INDICATIONS: H[illegible] common cold [illegible] in stomach, ind[illegible] traumatic injury [illegible] externally used for sn[illegible] and [illegible] medicinal [illegible]

紫苏

(Zisu)

Common Perilla; Perilla

【别名】 桂荏、赤苏、红苏、香苏、麻苏

【学名】 *Perilla frutescens* (L.) Britt. var. a[illegible] (Benth.) Hand.-Mazz. 唇形科

【植物形态】 一年生草本 [illegible]

[illegible]

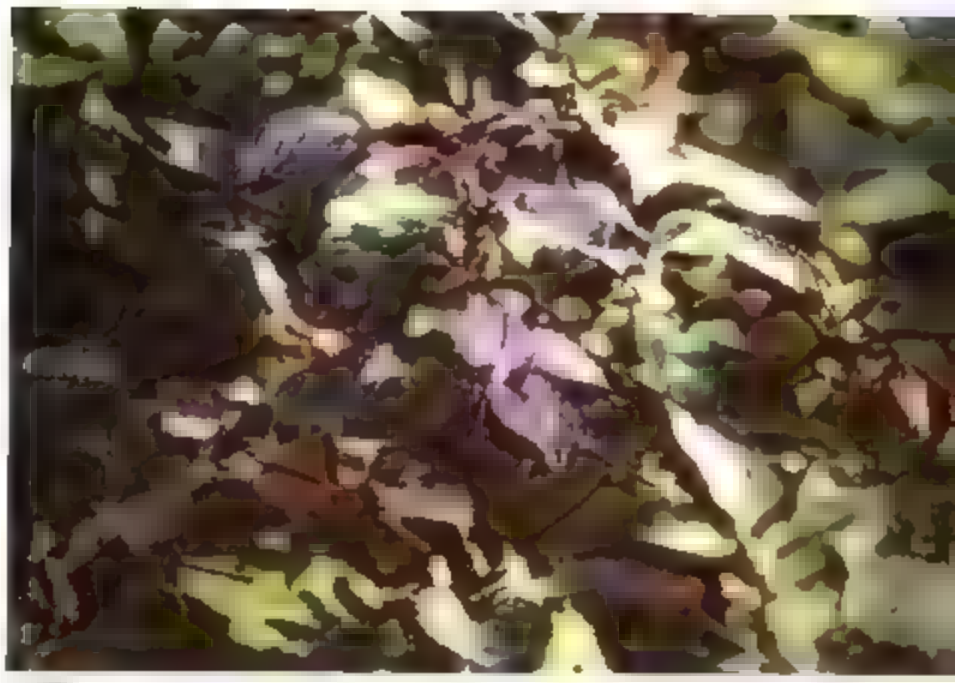
【生境分布】我国[illegible]

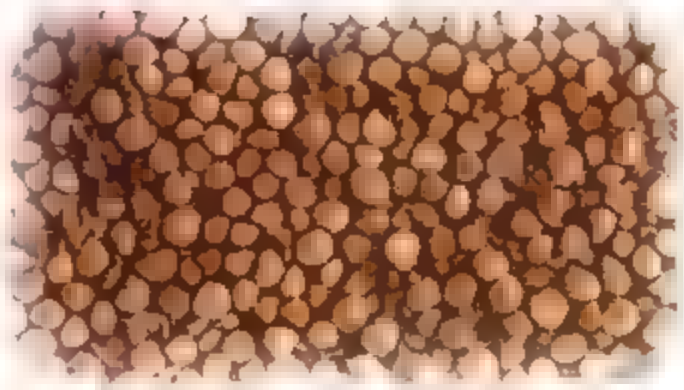
【化学成分】紫苏全[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】叶[illegible]

气不[illegible]





主茎（紫苏梗）[illegible]

【药用价值】[illegible]

大蒜根9g 老姜皮

冬瓜皮各15g，水煎服

4. 伤风发热：苏叶[illegible]皮3g，甘草2g，生姜2[illegible]

5. 食鱼虾中毒：[illegible]煎汤频服

【附注】同属植物野紫苏 *Perilla frutescens* (L.) Britt. var. *purpurascens* (Hayata) H. W. Li [*P. frutescens* (L.) Britt. var. *acuta* (Thunb.) Kudo] 的功用同紫苏。

HABITAT: An annual herb, cultivated.

DISTRIBUTION: In most parts of China.

EDIBLENESS: Tender leaf may be made into cold and dressed with sauce, soup, perfume. Its volatile oil is used as the native antiseptic for food industry. The fatty oil of the fruit can be used for prevention and cure of hypertension, cardiac disease and diabetes mellitus.

INDICATIONS: Leaf: Catch cold, cough with dyspnea, snuffle with headache, nausea, vomiting and diarrhea, fetal movement, intoxication due to eating fish and shrimp, etc. Fruit: Coughing with a lot of sputum, asthma, constipation, etc. Caulis: Distension and fullness in the abdomen, vomiting of pregnancy, fetal movement, etc.

夏枯草

(Xiakucao)

Common Selfheal; Selfheal

【别名】[illegible]铃头草、夏枯头

【学名】*Prunella vulgaris* L.，唇形科 Labiatae

【植物形态】多年生草本，高约30cm。茎方形，基部匍匐。全株密生细毛。叶对生，椭圆状披针形，全缘或略有锯齿。轮伞花序顶生，穗状，花冠紫色，唇形，上唇风帽状，雄蕊4，2强，子房4裂，花柱丝状，小坚果褐色，长椭圆形，具3棱。花期5－6月，果期6－7月。

【生境分布】生于荒地、路旁及山坡草丛中，我国大部分地区均有分布。

【化学成分】果穗含齐墩果酸(oleanolic acid)、熊果酸(ursolic acid)，芸香苷(rutin)，金丝桃[illegible]，维生素B、C、K，类胡萝卜[illegible]，挥发油，生物碱和水溶性[illegible]。又报道全草含有抗艾滋病毒(HIV)的[illegible]多糖，夏[illegible]prunellin。

【食用价值】果穗可泡茶饮，能祛风散热，降压、明目，与猪肉同煮食，有清热散结、降压[illegible]止痢、防癌之功效，与大枣同煨，可用[illegible]黄疸的[illegible]

【药用价值】 果穗(夏枯草)

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

辣椒

【别名】牛角椒、番椒、秦椒、辣茄 [illegible]

【学名】C[illegible] [illegible] [C. frutescens L.]- 茄科 [illegible]

【植物形态】[illegible]叶互生，叶[illegible] 2cm 全缘 [illegible]白色或淡黄绿[illegible]杯状，[illegible]熟后红色。花期6～7月。果期7～10月

【生境分布】我国各省区均有栽培 [illegible]

【化学成分】[illegible]中辣椒碱 [illegible] (6,7-dihy[illegible]碱)、[illegible] [illegible] (capsaicin)[illegible]。此外 [illegible]辣椒黄素 capsanthin)、辣椒玉红素 [illegible]隐黄素 (cryptoxanthin)、胡萝卜素 [illegible]维生素C [illegible]酒石酸等。辣椒碱为无色结晶，主要存在于胎[illegible]表皮细胞中，遇高温则产生刺激性蒸气而挥发，不溶于水，可溶于醇及碱液，约[illegible]倍于辣椒浸液。可成至 [illegible]的辣椒[illegible]含量辣椒 [illegible]发酵液 50 [illegible]等。

【食用价值】[illegible]辣椒[illegible]辣椒[illegible]鲜辣椒[illegible]辣椒叶也可作蔬菜炒食或作汤食。在日本 [illegible]

[illegible]辣椒性热，热性病患者不可多食。

【药用价值】果实 辛 热 [illegible]散寒，健胃[illegible]用于胃寒疼痛、胃肠[illegible]化不良 外用[illegible]疮、风湿痛、腰肌痛。根：活

血消肿。外用治冻疮

【方例】[illegible]

茄子杆各[illegible]棵 [illegible] 水煎洗。

2. 胃寒疼痛 气滞腹胀 辣椒粉适量拌菜吃

3 消化不良 辣椒酊，每次服0 3－1g。

4 风湿性关节炎 辣椒20个，花椒50g，先将花椒煎水煮沸后放入辣椒煮软，取出撕开，贴患处，再用水热敷

5 杀灭臭虫 用10 20%辣椒煎剂，乘热浸[illegible]棚内，可杀灭臭虫，对棕棚无损害，亦可用干辣椒和鞭壳各适量，关紧门窗烟熏2～3小时

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Dry fruit peel or powder is widely used as piquancy flavouring Fresh fruit and leaves can be cooked w th meat as fried d sh It can also be made into cayenne ,am

INDICATIONS Fruit Flatulence and cold-pain in abdomen, vomiting eructation, dyspepsia arthralgia due to wind-cold dampness, psoas muscle ache Root Chilblain, external usage

枸杞

(Gouqi)

Chinese Wolfberry; Medlar

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]m chinense Mi [illegible] 茄科 Solanaceae

【植物形态】蔓生状灌木 幼枝有棱角 具短棘刺 叶互生或[illegible]至卵状披针形 [illegible] 无毛。花腋[illegible] 常单生或数朵簇生，花萼钟状 裂片3－5，花冠漏斗状 先端5裂，裂片与筒部几等长 紫色 边缘具疏纤毛 [illegible] 5 花药丁字形着生。浆果卵形或长圆形，长1－1 5cm 深红或橘红色。花期6－9月 [illegible]

【生境分布】生于林缘、山坡、路旁、旷野及宅旁。全国大部分地区均有分布

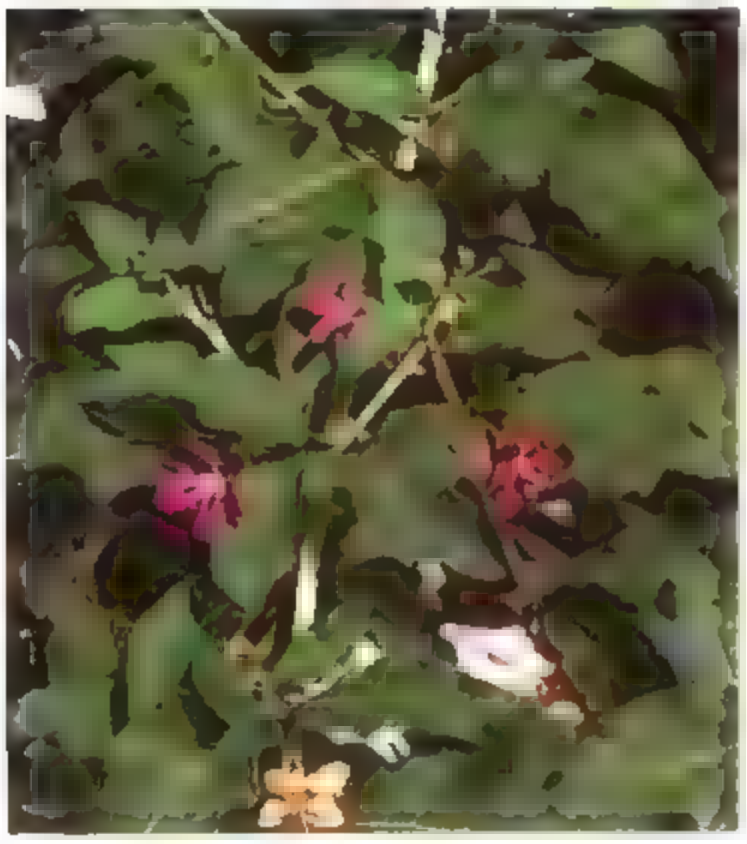
【化学成分】根皮(地骨皮)含桂皮酸和多酚酚类物质，甜菜碱(betaine) β [illegible] 酸，三[illegible] 酸等。嫩茎[illegible] 1g 碳水化合物8g 钙15 5mg [illegible] 3 4mg 维生素B 0 23mg 维[illegible] 7mg 以及甜菜碱、芸[illegible]

【食用价值】[illegible] 可作蔬菜食用，如枸杞头沸水冲泡，代茶频饮，能补虚益精、清热止渴、祛风明目，与大米、大枣煮粥，能补肾壮阳、强腰膝 与竹笋炒食，有清肝明目作用，与猪心炒食，能安神定惊、益心补血 枸杞根皮(地骨皮)和大米煮粥，可用于高血压、肺结核、糖尿病和原因不明的低热，用地骨皮、陈皮、枸杞子炖鸡，炖[illegible] 能补气、养血 久病体弱、消瘦、时有心悸、失眠多梦、夜有虚热者[illegible]

【药用价值】 根皮(地骨皮)甘、寒 [illegible] 血。用于肺痨潮热盗汗、肺热咳嗽、吐血、[illegible] 果实(枸杞子): 甘、平。益肾 补肺 补肝 [illegible] 目。用途同宁夏枸杞 但质量稍逊。嫩茎叶(枸杞头): 微苦、甘、凉。[illegible]

【方例】 1 肺热咳嗽 地骨皮12g、桑白皮、知母各9g 黄芩、甘草各6g 水煎服。

[illegible] 阴虚潮热、夜间盗汗 地骨皮、知母、[illegible]



[illegible] 杭 [illegible]

[illegible] 皮 [illegible] 瘦猪皮 [illegible] 者服

[illegible] 诸 [illegible] 各 [illegible]

【附主】 [illegible]

HABITAT A shrub, wild or cultivat[illegible]

DISTRIBUTION In most regions of China

EDIBLENESS Tender stem and leaf [illegible] vegetable, may be stir-fried Leaf, used as tea Fruit sweet and edible used as material to make tea health-foodstuff porridge or wine

INDICATIONS Root Cortex: Deficiency of yin caused by hectic fever cough due to lung heat and interior heat, hematemesis hematuria, diabetes, hypertension, carbuncle and sore Fruit: Deficiency of liver-yin and kidney-yin, lassitude in loin and legs halo vision, diabetes, cough due to consumption, seminal emission. Tender Stem and Leaf. Restoring Qi and replenishing vital essence, quenching thirst reducing fever, expelling the wind and improving eyesight

番茄

(Fanqie)

Tomato

【别名】 西红柿、洋柿子 [illegible] 报春

【学名】 *Lycopersicon esculentum* [illegible] Solanaceae

【植物形态】 [illegible] 毛。单数羽状复叶互生 [illegible] 不等 卵形至矩圆形，边缘有不规[illegible] 基[illegible] 斜，有小叶柄。花3－7朵[illegible]聚伞花序 [illegible] 黄色 [illegible] 聚[illegible] 锥体[illegible] [illegible]

【生境分布】 原产南美洲 性喜温暖，不耐寒，适于[illegible]

栽培历史 [illegible] 有栽培

【化学成分】 果实含维生素C、B、B₂ 烟酸 苹果酸，柠檬酸 [illegible] 酸 草酸 酸草[illegible] 葫芦巴碱（trigonelline） 胆碱 番茄碱 [illegible] 碱 [illegible] 烟碱 [illegible] 素 [illegible] 碳 [illegible] 胡萝卜素 [illegible] 碳 [illegible] 番茄[illegible] 有 [illegible] 卜素物质 番茄[illegible]

【食用价值】 果实含[illegible]酸 [illegible] 人们喜食的食品，它既可供作水果，又是家常菜肴 [illegible] 番茄 [illegible] 番茄[illegible] 有清热解毒 健胃和[illegible] 番茄[illegible]汤 有清暑解热、清少触[illegible] 番茄[illegible] 有补肾[illegible] 冰 [illegible] 烟[illegible]用

【药用价值】 果实 [illegible]酸 微[illegible] 牛[illegible] 健胃[illegible]食 清热[illegible]暑 补肾[illegible] 用于热病伤津口渴 食欲不振 暑热内盛等症，生食或煎汤饮 番茄[illegible] 为自由基 减轻过度氧化对免疫系统[illegible] 延缓动脉粥样硬化的进程，因而有抗衰老作用

【方例】1 [illegible] 番茄[illegible] 100ml、甘蔗汁[illegible]ml 混合服用 每日[illegible]

2 [illegible] 番茄[illegible] 马铃薯[illegible] 各[illegible] 混合[illegible]用 每日早晚各[illegible]

3 高血[illegible] 番茄1[illegible]个 每日早晨空腹[illegible] [illegible]疗程

茄

(Qie)

Garden Eggplant; Eggplant; Aubergine

【别名】 茄子 [illegible] 落苏

【学名】 [illegible] *melongena* L.－茄科 Solanaceae

【植物形态】 [illegible]年生草本。茎直立，基部木质化，上部分枝[illegible]椭圆形[illegible]

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 果实中含胡芦巴碱（Trigonelline）、水苏碱（Stachydrine）、龙葵碱（Solanine）等多种生物碱，维生素B、C，烟酸、类胡萝卜素、蛋白质等。果皮含茄色苷（Nasunin）[illegible]紫苏苷（Shisonin）[illegible]

【食用价值】 果实为常见蔬菜，可炒食、凉食、腌制、[illegible]晒干，也可制成[illegible]开胃、清暑热、降血脂[illegible]

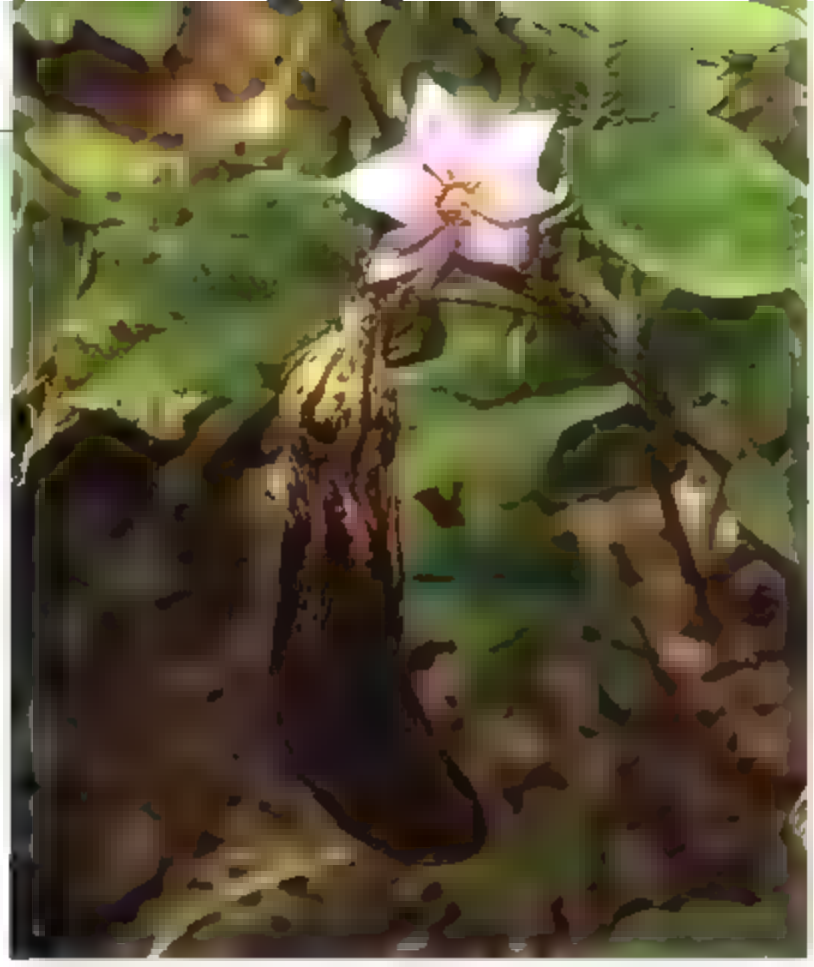
【药用价值】 **果实（茄子）**：清热、活血、止痛、消肿。用于肠风下血、热毒疮痈、皮肤溃疡，外用捣敷或研末调敷。**叶**[illegible]痈肿、冻伤。外用煎水浸洗、捣[illegible]敷。**根和茎（茄根）**：甘、辛、寒。用于久[illegible]。**宿萼（茄蒂）**：用于肠风下血、痛疽肿[illegible]

HABITAT An annual or perennial herb, cultivated

DISTRIBUTION Originated from south America, now cultivated in most parts of China

EDIBLENESS Fruits slightly sweet, a favorite fruit or a common vegetable, can be eaten raw, or made into jam, sweetmeats, tinned food and soup with Chinese waxgourd, and stir-fried with eggs

INDICATIONS Fruit: Anorexia, thirsty, saliva impairment, fever, etc.



【方例】[illegible]

4. 风湿关节痛：茄根、[illegible]

HABITAT: An [illegible]

DISTRIBUTION: Cultivated [illegible] most parts of China.

EDIBLENESS: Fruit, a kind of [illegible] vegetables, may [illegible] stewed, dyed or solar [illegible] candied fruit.

INDICATIONS: Fruit: Discharging fresh blood stool, noxious heat, skin and external disease. Leaf: Stranguria with blood, dysentery with blood stools, carbuncle and frostbite. Root and Stem: Protracted dysentery and hemoptysis, beriberi and frostbite. Persistent Calyx: Discharging fresh blood stool, [illegible] pyogenic infections and aphtha.

马铃薯

Malingshu)

Potato

【别名】土豆、洋山芋、洋番薯、[illegible]地蛋、阳芋、[illegible]

【学名】*Solanum tut*[illegible]

【植物形态】[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】块茎含大量淀粉、蛋白质、脂肪、柠檬酸、乳酸、类胡萝卜素、[illegible]

【食用价值】[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

等地产量最[illegible]是中国最[illegible]地黄

【化学成分】 [illegible]酸 [illegible] rehmannia [illegible] 等。外[illegible]糖[illegible]氨基酸[illegible]醇[illegible]酸[illegible]醇[illegible]酸[illegible]素等

【食用价值】 [illegible]烧[illegible]酿酒等。生地煮[illegible]蛋[illegible]青[illegible]生津[illegible]功效[illegible]牙痛[illegible]等[illegible]益[illegible]血[illegible]津[illegible]地黄[illegible]脉等功[illegible]地黄[illegible]黄巨[illegible]发、健忘、不孕等

【药用价值】 **新鲜块根（鲜地黄）**：甘、寒[illegible]热[illegible]生津，凉血。主治高热烦渴、咽喉肿痛[illegible]止血、衄血、尿血、便血。**干燥块根（生地黄）**[illegible]寒[illegible]青热[illegible]生津[illegible]燥[illegible]凉血[illegible]止血[illegible]用[illegible]津伤[illegible]渴[illegible]咽喉肿痛[illegible]血热[illegible]血[illegible]衄血[illegible]凉血[illegible]便血[illegible]便秘[illegible]斑疹。**经加工蒸晒的块根（熟地黄）**：甘[illegible]微温[illegible]益阴补肾[illegible]血[illegible]肾虚、头晕耳鸣[illegible]腰膝酸软[illegible]块[illegible]遗精[illegible]

【方例】 [illegible]热[illegible]生地[illegible]大枣30g[illegible]生地[illegible]取[illegible]同煮[illegible]米煮粥[illegible]分2次食

[illegible]生地[illegible]益母草10g[illegible]钟，温服，每[illegible]

[illegible]地黄[illegible]根[illegible]

[illegible]地黄[illegible]

[illegible]熟地[illegible]

地黄 片

芝麻

(Zhima)

Sesame

【别名】 脂麻 [illegible] 巨胜 [illegible]

【学名】 *Sesamum indicum* [illegible]

| 胡麻 [illegible]

【植物形态】 [illegible] 裂 花冠裂片5 2唇形，白色 杂有紫色、黄色。雄蕊4 一强 子房2室。蒴果 四棱 [illegible] 白色或淡黄色 [illegible]

【生境分布】 原产印度 [illegible]

【化学成分】 [illegible] 酸 [illegible] 酸 [illegible] 酸

[illegible]

和粳米者粥 [illegible] 肝肾、益精血 [illegible] 麻可制成多 [illegible] 麻油或香 [illegible] 食物和制作调料。[illegible] 和脂肪 [illegible] 缓衰老 [illegible] 止毛发过早变白和脱落，并有 [illegible] 等功效。

【药用价值】黑色种子(黑芝麻) [illegible]

【附方】 [illegible]

HABITAT An annual herb cultivated [illegible]

DISTRIBUTION Originated from India [illegible] Tibet Au [illegible]

EDIBLENESS Seeds, eaten after being parched to such a degree that fragrance is given out or made into sauce various cakes and sweetmeat etc and used in [illegible] health care food for the [illegible] persons The sesame [illegible] oking many Chinese dishes

INDICATIONS Black Seed Deficiency of liver-yin and kidney-yin, dizziness [illegible] ness of loins and [illegible] the [illegible] after [illegible] premature being [illegible] beard [illegible] constipation and lack of [illegible]

车前

【别名】蛤蟆[illegible]

【学名】P[illegible]

P antag nacea[illegible]

【植物形态】[illegible]生草本。根[illegible]短。叶丛生[illegible]或展开[illegible]卵[illegible]

【生境分布】[illegible]

[illegible]遍全[illegible]

【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】全草(车前草):甘[illegible]

暑湿泻痢、痰热咳嗽、吐血衄血。痈肿疮毒，外用鲜品适量，捣敷患处。**种子(车前子)** 甘、微寒 消热利尿，渗湿通淋，明目，祛痰。用于水肿胀满、热淋涩痛、暑湿泄泻、目赤肿痛、痰热咳嗽

【附方】 1 尿血，尿道炎、膀胱炎 车前草、地骨皮、旱莲草各15g 水煎服，或鲜车前草适量洗净，捣汁空腹服

2 高血压 车前草、鱼腥草各50g 水煎服 或车前子9g 水煎代茶饮

3 传染性肝炎 鲜车前草、鲜酢浆草、鲜夏枯草各60g，鲜茵陈30g 水煎服。或共晒干 切碎，开水冲泡代茶饮

4 皮肤肿毒初起 鲜车前草适量捣敷患处

【附注】 同属植物平车前 *P. depressa* Willd 和大车前 *P. major* L 我国部分地区也作车前入药

HABITAT A perennial herb, found abundant on hillsides, in fields, waste places and along roadsides

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS The sprouts, tender stems and leaves a vegetable, scalded, and soaked in cold water for several hours before taken out to cook. The plantain is usually used in diet therapy The salad made from the herb is beneficial for hypertension and the dish stir-fried with egg is suitable for enteritis and dysentery

INDICATIONS Whole Herb, Edema with oliguria urinary infection with difficult painful urination, diarrhea caused by summer-damp cough caused by phlegm-heat, spitting of blood, epistaxis, carbuncles and sores Seed Edema, dysuria with difficult painful urination diarrhea caused by summer-damp conjunctival congestion and pain, and cough caused by phlegm-heat

忍 冬

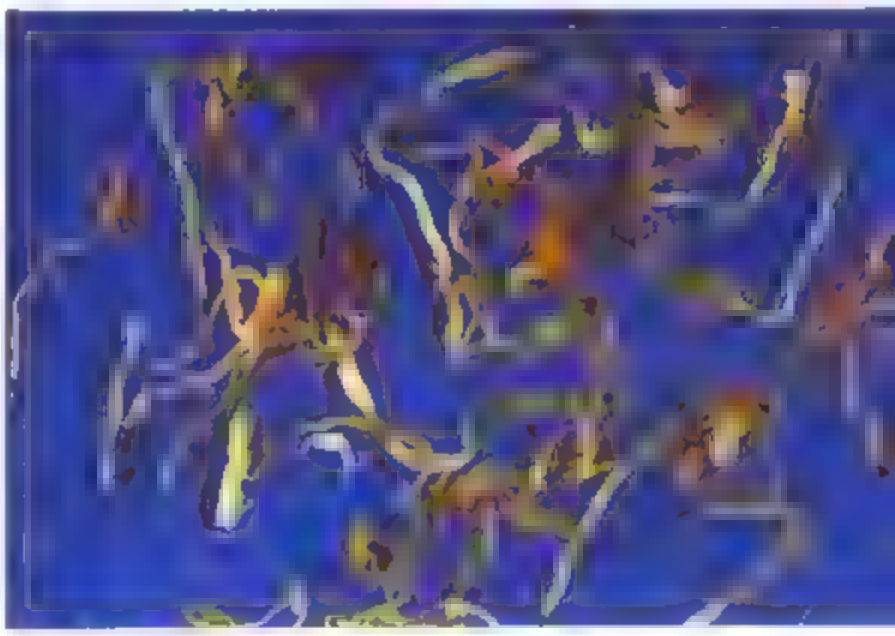
(Rendong)

Japanese Honeysuckle

【别名】 金银花、银花、双花、二花、二宝花

【学名】 *Lonicera japonica* Thunb. 忍冬科 Caprifoliaceae

【植物形态】 多年生半常绿木质藤本。茎中空，多分枝。叶对生，叶片卵形、长圆状卵形或卵状披针形，全缘。花成对腋生，花梗



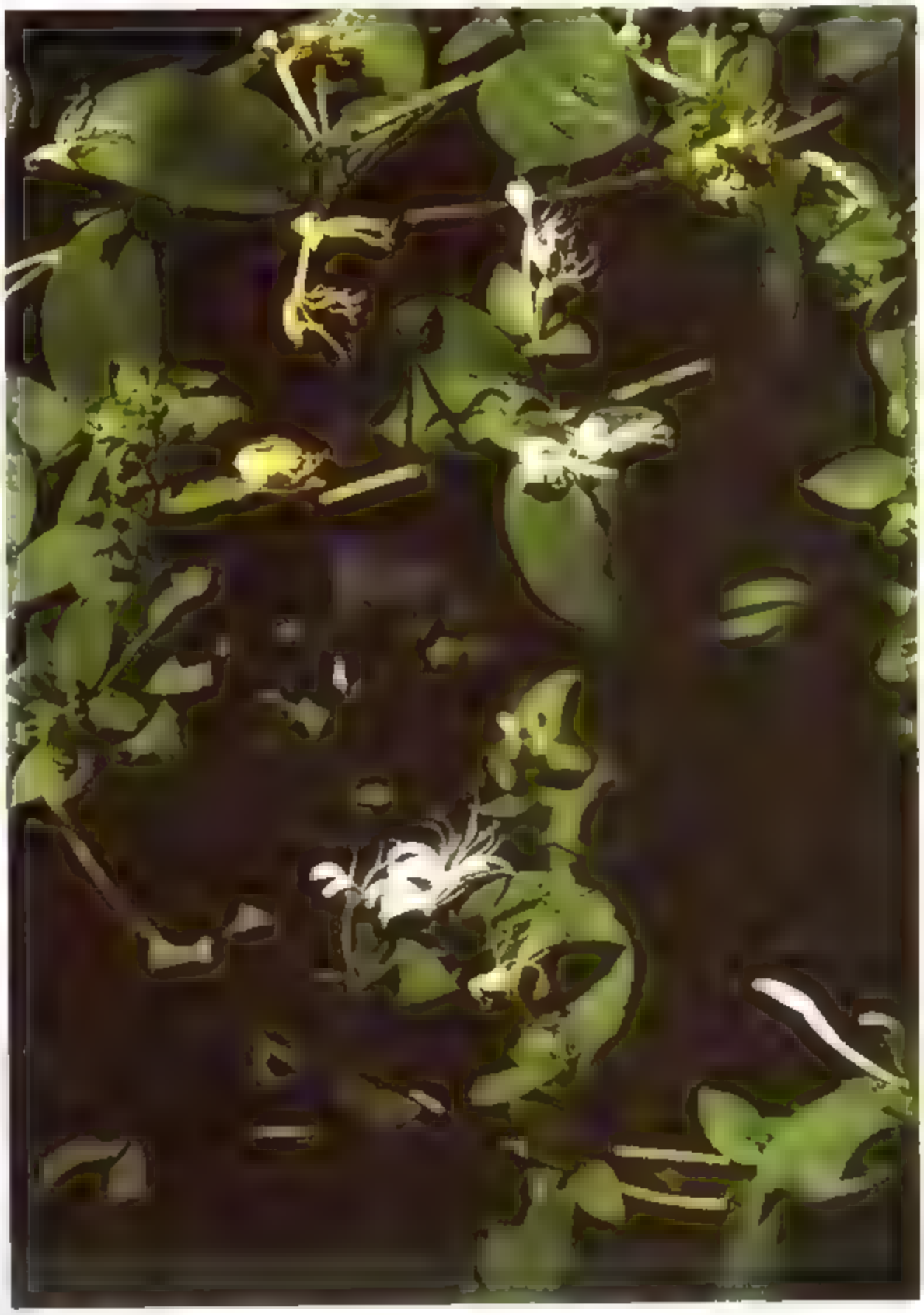
金银花、药材

密被短柔毛和腺毛，苞片2枚，叶状，广卵形或椭圆形，被毛或近无毛。花萼短小 无毛，5齿裂，裂片卵状三角形或长三角形 先端尖。花冠唇形，花初开时白色，2～3天后变为金黄色，雄蕊5，雌蕊1，子房下位。浆果球形，成熟时蓝黑色。花期4～7月。果期6～11月

【生境分布】 生于丘陵、山谷、林边，常有栽培。全国大部分地区有产

【化学成分】 忍冬花（金银花）含绿原酸 chlorogenic acid)，异绿原酸 白果醇 (ginnol) 豆甾醇等 另含挥发油，油中主要成分为芳樟醇 (linalool)、左旋 顺 2

【药用价值】 花蕾



【食用价值】

【方例】1 急性[illegible]

[illegible]

4 [illegible]的内热炽盛 鲜银花2kg [illegible]

每服9g 1日[illegible]

【附注】同属红腺忍冬 *L. hypoglaucum* Miq.、山银花 *L. confusa* DC 和毛花柱忍冬 *L. Dasystyla* Rehd [illegible]本品功效相近 [illegible]用

HABITAT A perennial [illegible] wild in hills valleys and [illegible]

DISTRIBUTION Cultivated throughout China

EDIBLENESS Alabastrum can be cooked with lotus seeds and sugar as gruel to clear away heat and toxic materials [illegible] with chrysanthemum [illegible] and honey to made drink [illegible] preventing sunstroke in the Summer

INDICATIONS Alabastrum: Upper respiratory infection, influenza tonsillitis acute mastitis acute conjunctivitis, lobar pneumonia lung pus, bacillary dysentery leptospirosis, acute appendicitis furuncle and abscess [illegible] trauma infection cervical erosion

党参

Pilose Asiabell, Tangshen

【别名】[illegible]

【来源】[illegible] *Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf. —桔梗

【植物形态】 多年生缠绕草本，幼嫩部分有细毛，折断有乳汁。根长圆锥状柱形，顶端有一膨大的根头，外皮灰黄色至灰棕色。叶互生，对生或假轮生，柄细长；叶片卵形或广卵形，长1～7cm，宽0.8～5.5cm，先端钝或尖，基部圆形或微心形，边近全缘或浅波状，下面粉绿色，两面有毛。花单生于叶腋，花萼5裂，花冠广钟状，直径2～2.5cm，浅黄绿色，有污紫色小斑点，先端5裂，雄蕊5，花丝中部以下扩大，子房上位，3室，胚珠多数。蒴果圆锥形，近基部有宿存花萼。花期8～9月，果期9～10月。

【生境分布】 生于山地灌木丛中及林缘，分布于东北及河北、河南、山西、陕西、甘肃、内蒙古、青海等地。

【化学成分】 根含大量糖类，丁香苷（syringin），党参苷（tangshenoside），胆碱，黑麦碱（perlolyrine），烟酸，多种氨基酸，蛋白质，淀粉，维生素B、B_2，挥发油，树脂等成分。

【食用价值】 根可作炖鸡的配料，如：党参当归炖母鸡，党参黄芪炖乌鸡能益气、补血、补虚。党参陈皮炖公鸡具补虚益气之功。党参与麦冬、北五味子、红枣煮汤饮，对心血管系统病症有一定疗效，老年人可常服。党参红枣茶对脾胃虚弱、气血两亏等有一定的疗效，并能美容。党参、黄芪、芡实炖猪肾，可治肾炎蛋白尿。党参炖肉能治气血不足。

【药用价值】 **根（党参）**：甘，平。补中，益气生津。用于治疗脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、久泻、脱肛、白细胞减少等病症。药理研究证明：党参能增强免疫和肾上腺皮质功能。党参又是生脉饮、归脾丸、理中丸、四君子丸、参芪冲剂等许多重要方剂和中成药的主药。

【方例】 1. 病后体弱，食少，乏力：党参30g先煎取汁，大米100g煮稠粥服食。

2. 清肺金，补元气，开声音，助筋力：党参500g（软甜者，切片），沙参250g（切片），桂圆肉120g，水煎浓汁，滴水成珠，用磁器盛贮。每用一酒杯，空腹开水冲服，冲入煎药亦

3. 脱肛：党参30g，升麻9g，甘草6g，水煎2次，早晚各服1次。

4. 小儿口疮：党参30g，黄柏15g，共为细末，吹撒患处。

HABITAT A perennial twining herb grows in mountain thickets or at the edge of forests.

DISTRIBUTION In Hebei, Henan, Shanxi, Gansu Provinces and Neimeng Autonomous Region, Northeast China.

EDIBLENESS Root is used as the ingredients in stewing chicken.

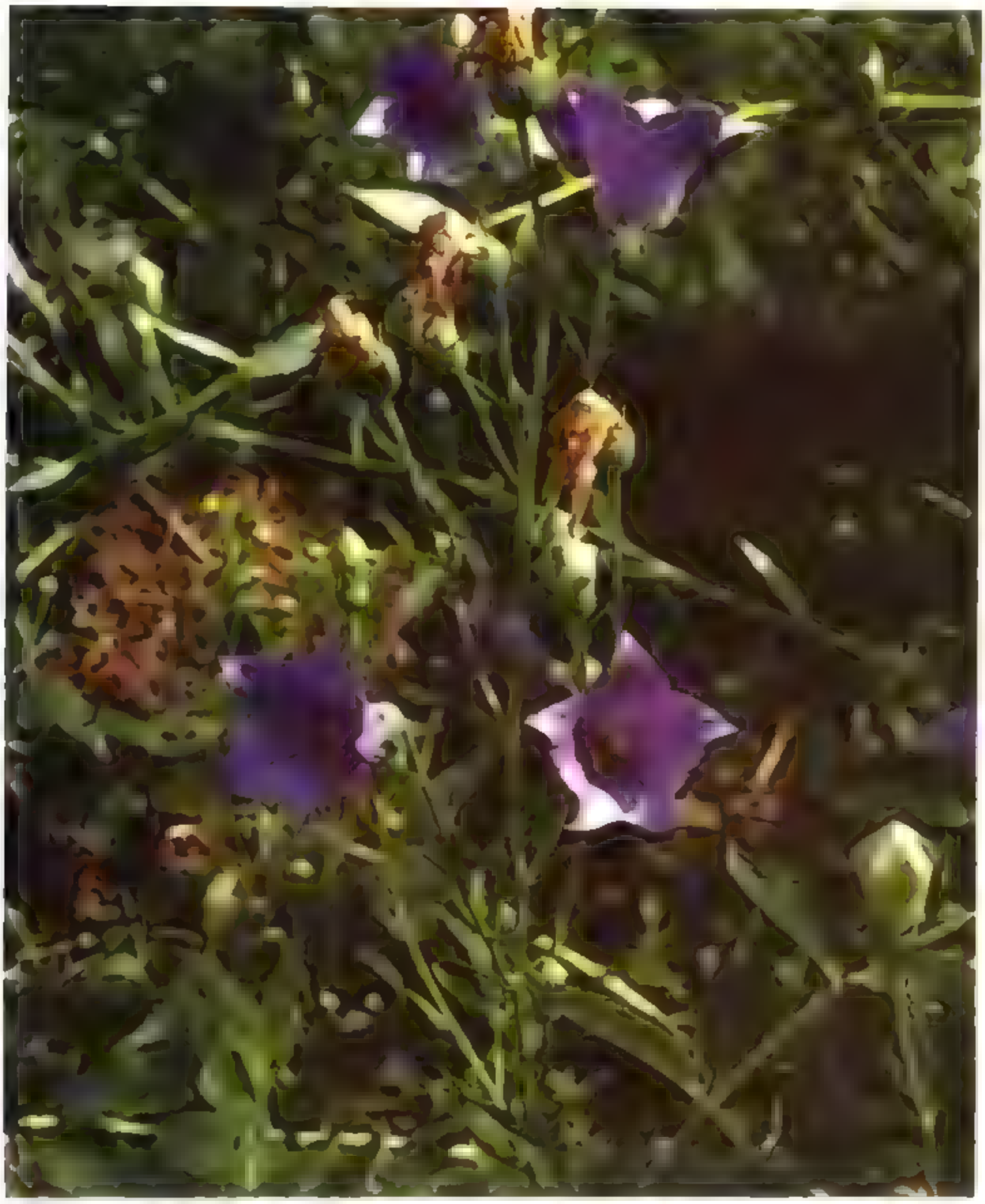
INDICATIONS Root: Weakness of the spleen and stomach, lung weakness manifested by shortness of breath, cough, palpitation, anorexia, loose stools, diabetes caused by internal heat, proctoptosis and leukopenia.

桔梗

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible]



柄，下部叶常3－4枚轮生或对生，卵状披针形，叶缘有不规则锯齿；上部叶常互生，狭披针形，全缘。花一至数朵，生于茎或分枝顶端，大形

桔梗（药材）

花冠广钟形，鲜蓝紫色，先端5深裂。蒴果倒卵圆形，顶端5瓣裂。种子小，黑色。花期7－8月。果期9－10月。

【生境分布】 生于草甸、林缘、灌木丛、干燥向阳山坡等地。全国大部分省区有野生，也有栽培。

【化学成分】 根含桔梗皂苷(platycodoside)和桔梗酸（platycogenic acid）A、B、C。另含α-菠菜甾醇、菊糖、桔梗聚糖(platucodonin)、多种氨基酸、维生素B1、维生素C及多种微量元素。嫩叶每100g含蛋白质0.2g、粗纤维3.2g、胡萝卜素、维生素C、皂苷及黄酮类物质。

【食用价值】 鲜根去皮后洗净，清水浸泡后，槌打，用粗针挑成细条，炒食、盐渍或拌以辣椒末，制成桔梗咸菜食用。根还可酿酒。鲜嫩幼苗称明叶菜，于春季5－6月，采取上部，水焯后炒食、凉拌或做汤。另可用鲜桔梗和黄瓜做桔梗瓜菜：将鲜桔梗150g洗净去皮，轻轻挤去水分，沸水焯1－2分钟，捞出切片；取黄瓜50g，去瓤切片，用盐稍腌去水，将桔梗及黄瓜片放在一起，加辣椒酱、醋调匀即成。此菜有清热解毒、开宣肺气的功效。

【药用价值】 **根** 苦、辛，微温。宣肺气，散风寒，镇咳祛痰，清咽，排脓。主治外感咳嗽、咳嗽痰多、咳嗽不爽、咽喉肿痛、胸闷腹胀、支气管炎、肺脓疡、咳吐脓血、胸膜炎、痢疾腹痛等。

【方例】 1 感冒咳嗽：桔梗根15g，苏叶25g，水煎服。

2 咽喉肿痛：桔梗10g，薄荷、牛蒡子各15g，生甘草10g，水煎服。

3 急、慢性气管炎，咳嗽有痰：桔梗、荆芥、白前、防风、紫菀、生甘草各10g，水煎服。

4 肺脓肿，咳吐脓痰，胸膈满痛：桔梗10g，鱼腥草30g，薏苡仁30g，冬瓜子仁20g，忍冬藤20g，贝母10g，白茅根30g，生甘草5g，水煎服。

HABITAT A perennial herb grows at the edges of forests, in thickest, meadow or on sunny slopes

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Remove the root bark off, soak the root in water for one or two days, cut it into slices, preserve the slices in salt and then mix with chili powder to make a pickle. The root can also be made wine. The tender seedling can be stir-fried or made soup. The fresh herb is edible when pickled with slices of cucumber.

INDICATIONS Root: Cough due to cold, cough and abundant expectoration, swelling pain in throat, oppressed felling in chest and abdominal distension, bronchitis, pulmonary abscess, cough and vomiting pus and blood, pleurisy, dysenteric and abdominal pain.

牛蒡

【别名】 大力子

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 果实 根 叶

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

IND CATIONS

throat

狼把草

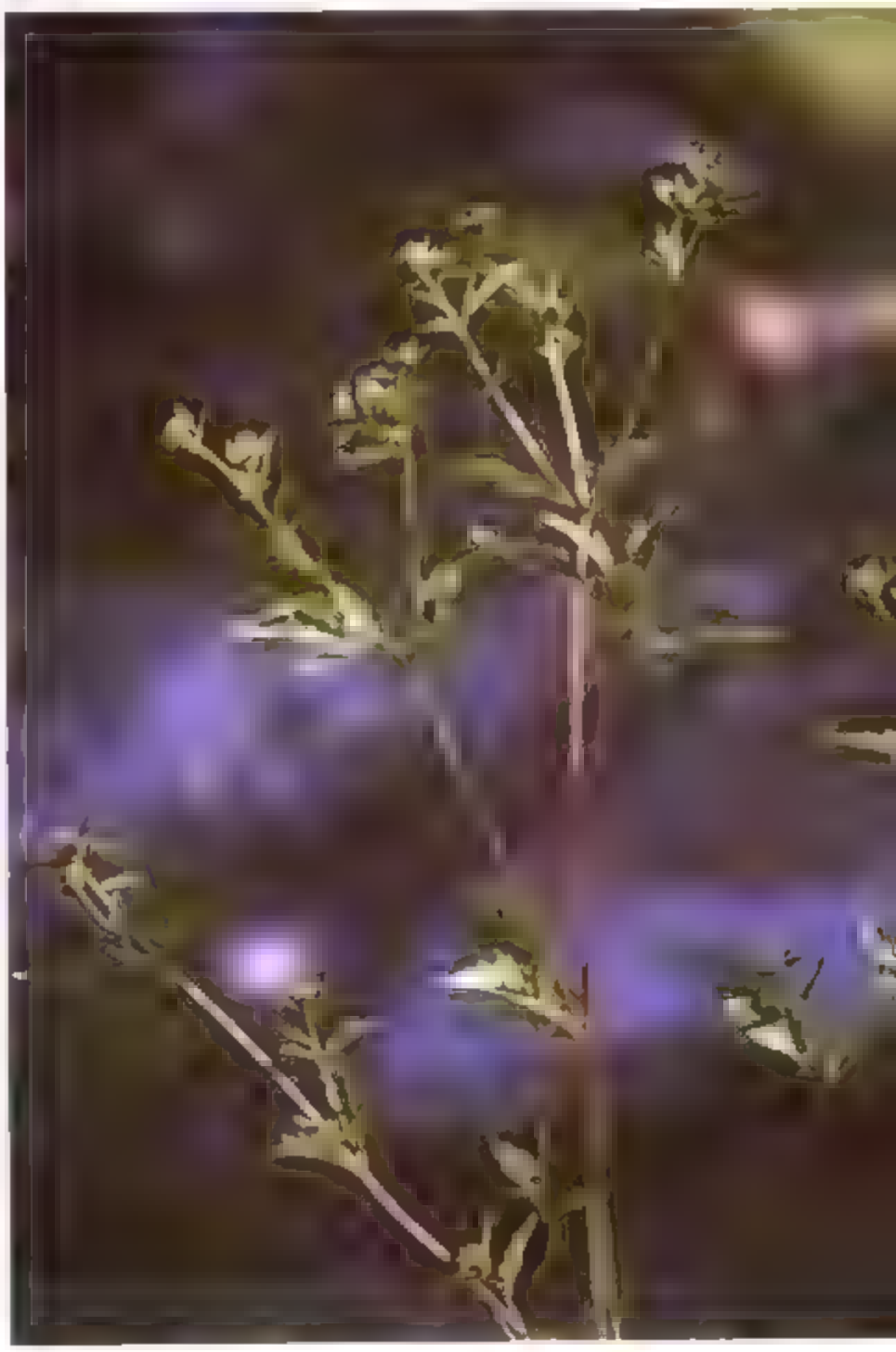
Langbacao

bu eggartick

【科名】

【学名】

【植物形态】



[illegible]

【生境分布】[illegible]

我国大部分地区有[illegible]

【化学成分】[illegible]

精油0.11%、[illegible]

Lteo (n)、木犀草[illegible]7-[illegible]紫[illegible]果实含脂[illegible]

【食用价值】嫩茎叶先在沸水中烫[illegible]钟，再用清水漂洗数次，即可炒食、煮食[illegible]

【药用价值】全草[illegible]养阴敛汗。用于气管炎、肺结核[illegible]扁桃体炎、痢疾、丹毒[illegible]

【方例】1. 白喉，咽喉炎、扁桃体[illegible]狼把草90～120g，鲜橄榄6个，[illegible]根15g，水煎服。

2. 咽喉肿痛：鲜狼把草[illegible]水糖饮[illegible]

金盏菊

(Jinzhanju)

Potmarigold Calendula

HABITAT An annual herb grows in waters dis[illegible] slopes

DISTRIBUTION Throu[illegible]

EDIBLENESS Tende[illegible] leaves cooked in boiling water [illegible] minutes then rinsed in coo[illegible] water for several times before stir-fried, cooked or mixed with flour to steam

INDICATIONS Herb: Trachet[illegible] pulmonary tuberculosis, laryngomala[illegible] tonsillitis, dysentery, erysipe[illegible] nea

【另名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植株形态】[illegible]

【生境分布】原[illegible]

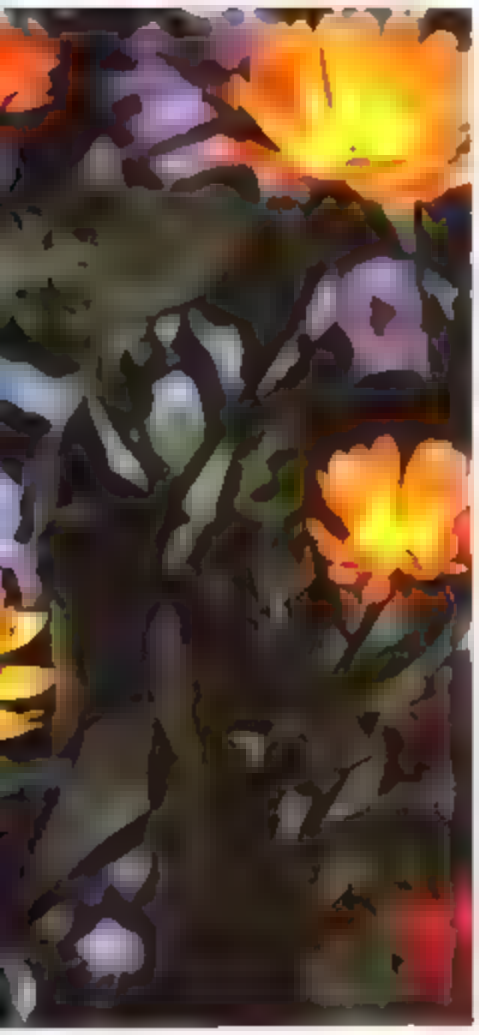
【化学成分】花含类胡萝卜素[illegible]

【食用价值】

【药用价值】 根

花 凉血 止

【方例】 1 胃寒痛



HABITAT A b

cultivated

DISTRIBUTION

EDIBLENESS Cap

plant, used a

adjusting age

INDICATIONS

小 蓟

【别名】

【学名】 *Cephalanoplos segetum* (Bge.) K

【形态】 多年生草本，高25～50cm。具长匍

片椭圆形或椭圆披针形，齿端钝而有刺。雌雄异株

杜内藏 [illegible]
强长，伞山花冠高之分，瘦果长椭圆形，无毛，冠毛刚毛状 花期5～7日 果期8～9日

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 嫩茎、叶含胡萝卜素 维 [illegible]
酸等

【食用价值】 嫩茎、叶及根均可炒食、煮食，如小蒿 [illegible]

【药用价值】 全草、根 [illegible]

【方例】 1 肝癌 各种出血 小蒿带 [illegible]

【附注】 [illegible]

HABITAT A [illegible]
tiong [illegible]

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS [illegible]
boiling [illegible]

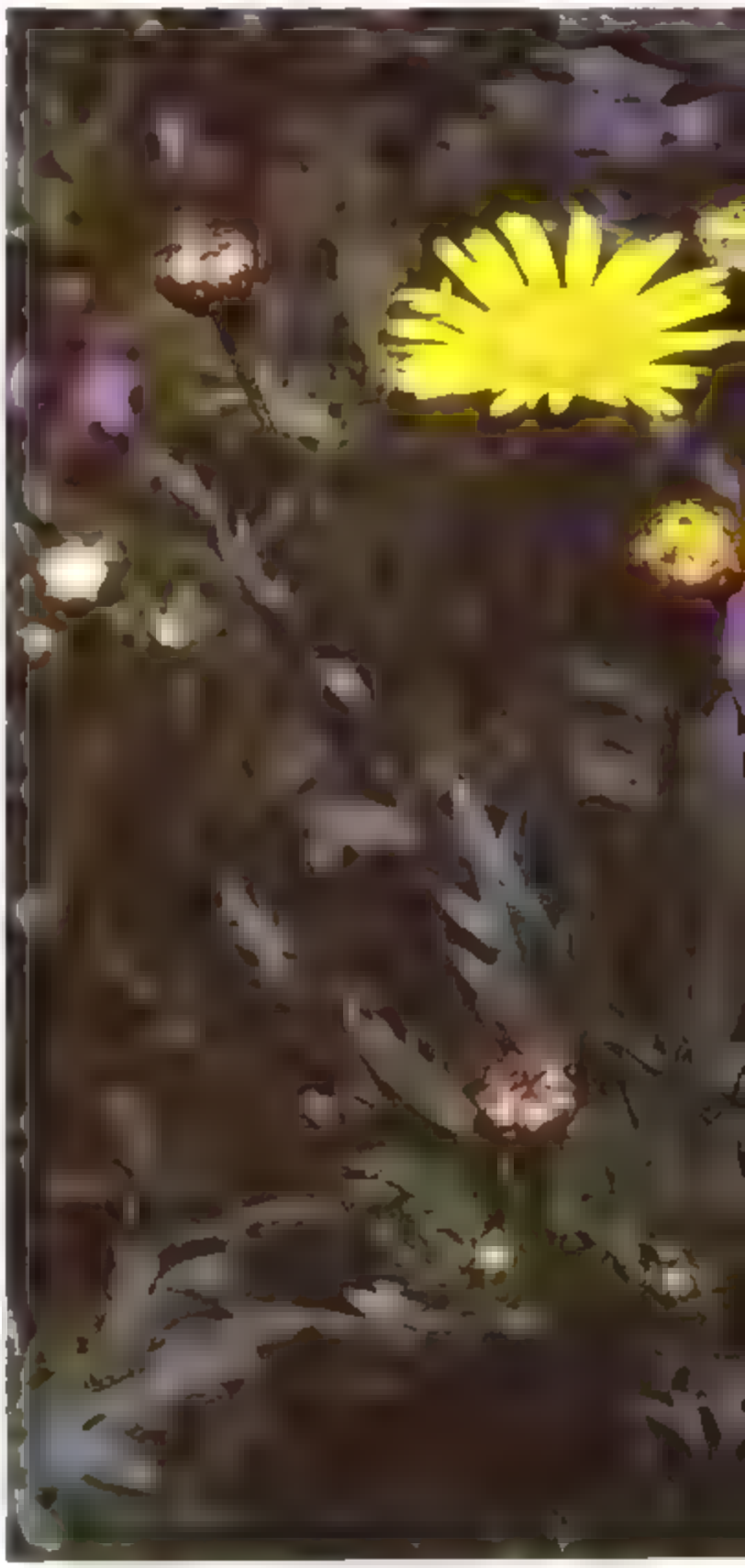
INDICATIONS Whole Herb and Root [illegible]
spitting [illegible]
bleeding carbu [illegible]

茼蒿

Tongh [illegible]

[illegible]th Chrysanthemum

【别名】 茼蒿菜、南茼蒿、蓬蒿菜、蓬 [illegible]



【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 茎叶：辛、甘，平。和脾胃，利

【方例】 1 脑肿食带，便秘

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS The tender stem and leaves a vegetable eaten stir-fried and made into soup

INDICATIONS Stem and Leaf Hypertension insomnia, and indigestination

大蓟

Da Ji

Japanese Thistle

【别名】

【学名】

【植物形态】

6月。果期

【生境分布】

【化学成分】嫩叶含蛋白质

【食用价值】

【药用价值】全草及根。甘、苦，凉。凉血

【方例】1 脓疱疮

2 乳腺炎，痈疖 鲜大蓟根60g 蒲公英30g，水煎服 同时用鲜大蓟根捣烂 外敷患处

3 产后流血不止 大蓟、杉木炭、百草霜各15g，水煎服

4 跌打损伤，瘀血作痛 [illegible] 热黄酒饮

5 慢性肾炎 大蓟根、白茅根、益母草各30g 甘草5g [illegible]

大蓟根 药材

HABITAT A perennial herb grows in hillsides ridges of fields grasslands, and along roadsides

DISTRIBUTION Wild in most regions of China and cultivated in Sichuan Province

EDIBLENESS Seedling and root, a vegetable stir-fried for bleeding Roots stewed with beef or clam as a healthy food for strengthening physique

INDICATIONS Stem, Leaf and Root Hematemesis epistaxis, hematuria metrorrhagia hepatitis, traumatic bleeding carbuncles and hemorrhoids

野菊

[illegible]e Ju)

Indian Dendranthema

【别名】 山菊花、苦薏、黄菊花

【学名】 *Dendranthema indicum* (L.) Des Moul [*Chrysanthemum indicum* L.]－菊科 Compositae

【植物形态】 多年生草本，高可达1m。茎基部[illegible]上部多分枝 幼时被柔毛。叶互生[illegible]卵状椭圆状，羽状分裂，两面有[illegible]段托叶。头状花序排成聚[illegible] 总苞半球形 总苞片4层，花小，黄色 舌状花雌性 筒状花两性。瘦果具5条纵棱 无冠毛。花期9～10月，果期10～11月

【生境分布】 生于路旁、山坡及原野，我国大部分地区有分布

【化学成分】 全草及头状花序含木犀草素 (Luteolin)及其苷类 矢车菊苷 (chrysanthemin) 野菊花内酯 (handelin chrysanthemodes)，野菊花[illegible]醇 (chrysanthetriol [illegible] 含蒙花苷 (linarin)，[illegible] 多糖、香豆精[illegible]花苷 [illegible]-rhamnosidoglucoside)，柳皮素苷[illegible]-槲皮酮 维生素A类物质及维生素[illegible] chrysolin、白菊酮 chrysantone [illegible]

【食用价值】 嫩茎叶用沸水焯过，置清水中洗[illegible] 拌食、炒食均可。如拿炒野菊苗（加苦花），具有清热解毒的功效。野菊炒肉片具清热解毒、滋阴润燥的功效

【药用价值】 **头状花序**：苦、辛、凉 疏风清[illegible] 点肿解毒，用于风热感冒、肺炎、胃肠炎、[illegible] 口疮、丹毒、湿疹 用[illegible] 60g。**全草及根** 苦[illegible] 治痈肿、目赤、天疱疮

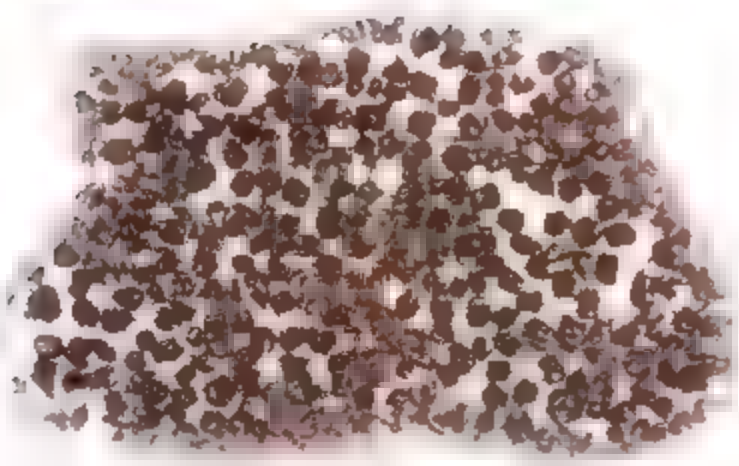
【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS



菊

Chrysanthemum

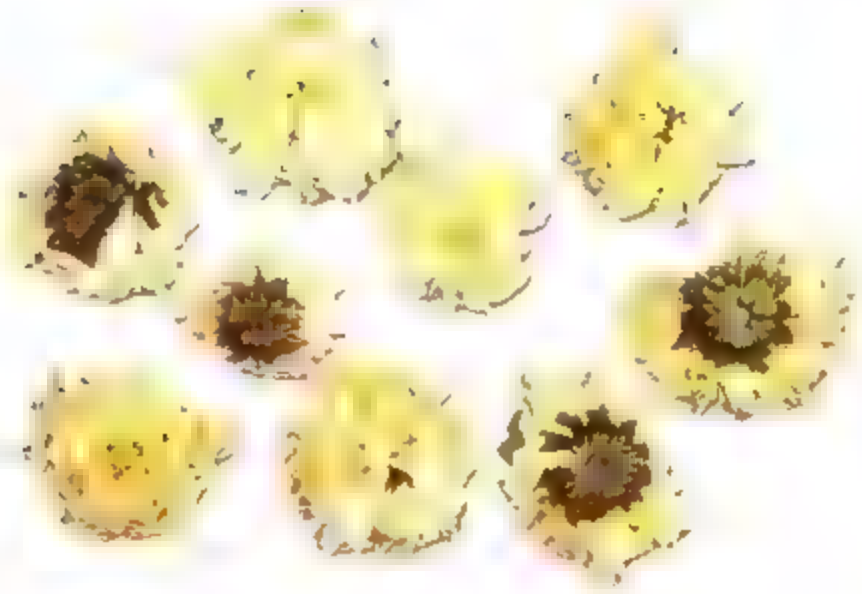
【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】



【食用价值】

粥。如菊苗粥（与粳米

用作保健茶

【药用价值】头状花序（甘菊、白菊）

、嫩茎叶（菊花苗）

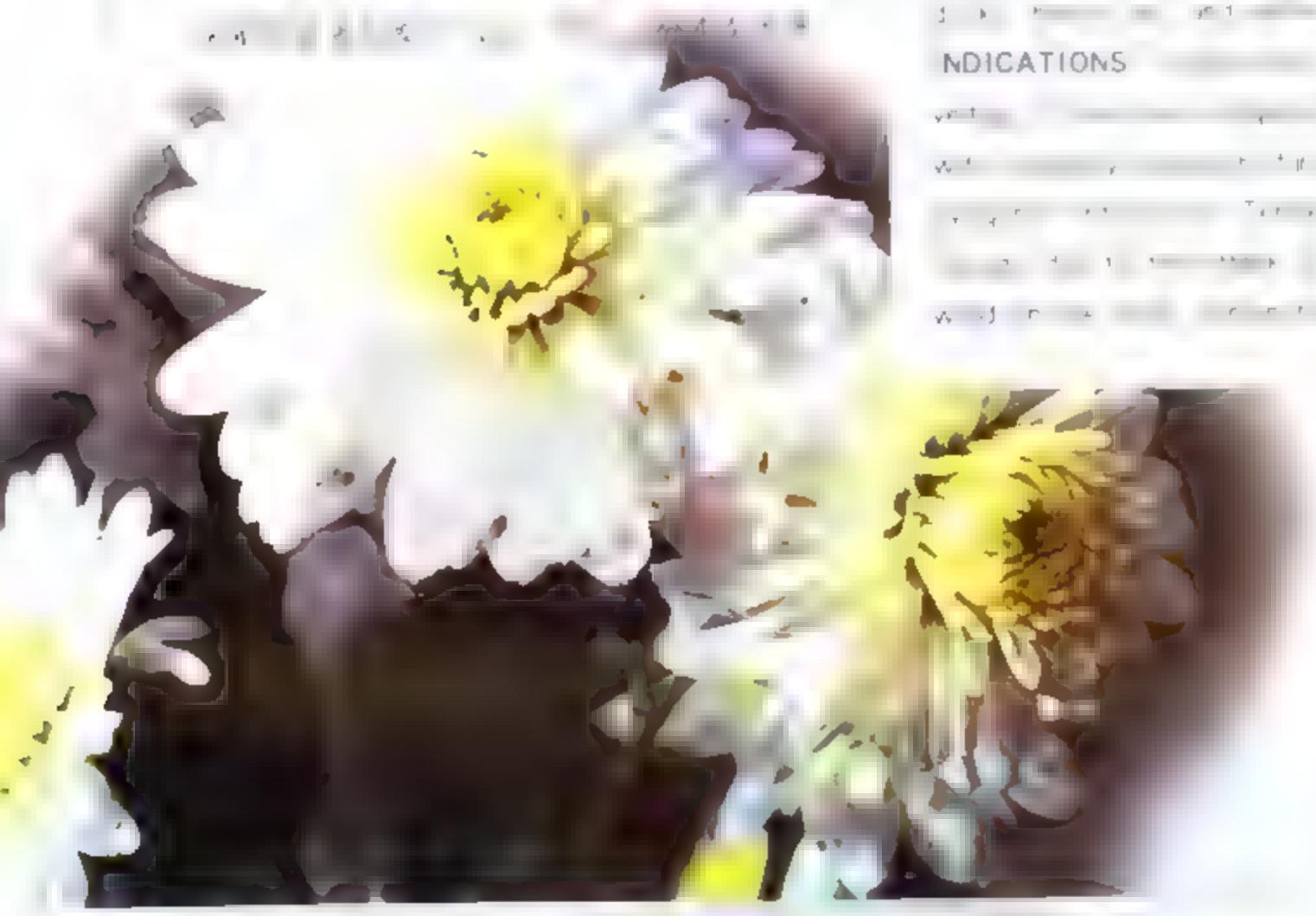
【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS



东风菜

[illegible]

Scabrous [illegible]

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植株形态】[illegible]

雌性：盘花黄色、筒状、两性。瘦果长椭圆形，冠毛棕黄色。花期6～8月。果期7－9月。

【生境分布】 生于干燥向阳山坡或旷地，分布于我国北部、东部和南部各地。

【化学成分】 每100g嫩叶含蛋白质2.75g，粗纤维2.8g，胡萝卜素4.69mg，维生素C 28mg，烟酸0.8mg。

【食用价值】 幼苗可食，5～6月采幼苗或嫩茎叶，沸水焯，换清水浸泡后，可炒食、做汤、和面蒸食或盐渍。凉拌东风菜(嫩叶洗净，入沸水[illegible]后，放入味精等调味品)，可树人体正气，[illegible]人体抗癌防病能力。东风菜炒肉丝，有滋阴润燥、明目的功效，适用于体虚、乏力、阴虚[illegible]、消渴、眼目昏花、夜盲等病症。鲜根状茎煮麻雀，食肉服汤，用治阴囊湿疹。

【药用价值】 **根状茎及全草**，辛、苦，寒。清热解毒，祛风止痛，行气活血。用于中暑腹痛、咽喉肿痛、风湿性关节炎、关节酸痛、跌打损伤、蛇咬伤等。外用鲜全草适量，捣烂外敷。

【方例】 1. 跌打损伤：东风菜根或全草适量，泡酒内服。

2. 中暑腹痛：东风菜根茎3g，研细粉，温开水吞服。

3. 风湿性关节炎：鲜东风菜根及全草适量，捣烂敷关节处。

HABITAT A perennial herb grows on dry sunny slopes or in spacious fields.

DISTRIBUTION In North, East and South China.

EDIBLENESS Tender leaves are edible, made into cold dishes, or stir-fried with shredded pork.

INDICATIONS Rhizome: Abdominal pain due to heliosis,ore throat, acute nephritis, lymphangitis, eczema of scrotum,rthralgia, raumatic injury, snake bite.

佩兰

(Peilan)

Fortune's Eupatorium Herb

【别名】 兰草、泽兰、圆梗泽兰、省头草

【学名】 *Eupatorium fortunei Turcz* －菊科 Compositae (Asteraceae)

【植物形态】 多年生草本，高70～120cm。茎绿色或红紫色。叶对生，边缘有锯齿；中部叶有短柄，通常3全裂或3深裂，中裂片长圆形或长圆状披针形；上部叶较小，通常不分裂。头状花序排列成伞房状聚伞花序，花两性，全部为管状花，总苞片10枚左右，常带紫红色；花冠白色，长5～6mm；雄蕊5，不露出于管外；子房下位，柱头2裂，伸出花冠外。瘦果圆柱形，长约3mm，具5棱，熟时黑褐色。花期7～11月。果期9－12月。

【生境分布】 野生于溪边或其他较潮湿的地方。分布于河北、山东、江苏、福建、广东等省区，也有栽培。

【化学成分】 全草含挥发油0.5%～2.0%，主要成分为对－聚伞花素 (p-cymene)、乙酸橙花酯 (neryl acetate) 和5－甲基麝香草醚 (5-methyl thymol ether)、延胡索酸 (反丁烯二酸fumaric acid)、琥珀酸及甘露醇等。叶含香豆精、邻－香豆酸(o-coumaric acid)及麝香草氢醌(thymohydroquinone)；叶及花中还含有蒲公英甾醇棕榈酸酯(taraxasteryl palmitate)、蒲公英甾醇乙酸酯 (taraxasteryl acetate)、蒲公英甾醇。根中含兰草素 (euparin)。

【食用价值】 全草食用有芳香化湿，醒脾开胃，发表解暑之功效。藿香佩兰茶能解暑热，止吐泻，预防中暑。佩兰加薄荷泡茶，可清热解毒，去浊避秽。鲜佩兰、鲜竹叶、麦冬、莲心各8 g，水煎后凉饮，能清心、解暑醒脾、助消化。

【药用价值】

全草

【方药】

【附注】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

鼠曲草

[illegible]

Cudweed

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植物形态】二年生草本，全株密被白色绵毛。[illegible]自立，基部分枝呈丛生状，高10～40cm，叶[illegible]基生叶花后凋萎，下部[illegible]

【生境分布】野生[illegible]

【化学成分】[illegible]及紫柳苷素 luteolin，女贞素 ligustrosin，4[illegible]

[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】全草：微甘，平。祛痰止咳，祛[illegible]

【方例】1. 风热咳嗽，痰稠而黄：鼠曲草30g[illegible]

[illegible]

[illegible]

HABITAT: A biennial herb grows along [illegible]

DISTRIBUTION: In most parts of China.

EDIBLENESS: Tender stem [illegible]

INDICATIONS: Herb: Cough, asthma, and [illegible]

芝麻菜

(Zhimacai)

Hawksbeard Velvetplant

【别名】 野芝麻 [illegible] 蔊 飞机菜 [illegible] 触窃草 野木耳菜

【学名】 [illegible]

【植物形态】 [illegible] 叶具长柄 柄长 [illegible] 长椭圆形至椭 [illegible] 宽4－5cm 先端锐尖或 [illegible] 基部楔形 边缘有不规 [illegible] 锯齿或有时基部羽状 [illegible] 近无毛。聚伞状粉红 [illegible] 花序直径约2cm [illegible] 聚成窄圆锥状，总苞圆柱形 [illegible] 约1cm 苞片2层 各状 [illegible] 边缘 [illegible] 有数 [illegible] 两性 [illegible] 柱状 [illegible] 被毛 [illegible] 月

【生境分布】 [illegible] 路旁、林边 [illegible] 分布于江西 [illegible] 湖南 [illegible] 西 广东 [illegible] 云南等省。

【化学成分】 [illegible] 分 [illegible] g 蛋白质 [illegible] g 纤维 [illegible] 钙 [illegible] mg 磷 [illegible] mg 还含有多种维生素等。

【食用价值】 是味鲜美的野菜之 [illegible] 可以做 [illegible] 做汤 [illegible]

【药用价值】 全草 苦、微 [illegible]

[illegible] 用量 [illegible] g

【方药】 [illegible]

[illegible] 服

HABITAT An annual herb, wild on slopes, waste places, roadsides fields and [illegible] woods

DISTRIBUTION [illegible] Jiangxi Zhejiang Hunan Guangxi Guangdong Sichuan and Yunnan provinces

EDIBLENESS A [illegible] eaten stir fried or made cold dishes and soup

INDICATIONS Dyspepsy and edema

向日葵

(Xiang rikui)

Sunflower; Helianthus; Heliotrope

【别名】[illegible]

【学名】*Helianthus annus* L. 菊科Compos[illegible]

【植物形态】一年生高大草本，高可达[illegible]茎直立，粗壮。叶互生，[illegible]基部截形或心形，两面具粗[illegible]生[illegible]状被[illegible]不[illegible]两性[illegible]浅灰或黑色，扁长卵形或椭[illegible]果期6～10月。

【生境分布】适应性强[illegible]常栽培于[illegible]各省（区）均产，[illegible]

【化学成分】种仁含脂肪[illegible]脂肪酸组成主要为[illegible]70%）、油酸、棕榈酸、硬脂酸、[illegible]麻油酸[illegible]糖类[illegible]粉）、[illegible]原酸、[illegible]酸等有机酸[illegible]

[illegible]叶萌芽[illegible]

【食用价值】果实[illegible]

【药用价值】果实（葵花子）[illegible]痢、麻疹。花序盘（葵花盘）：甘[illegible]痛。用于高血压[illegible]痛经。茎髓：用[illegible]便不利。叶[illegible]果壳、根等民间也[illegible]

【方例】[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

4 [illegible] 可用葵花髓 [illegible] 水煎内红糖服。

HABITAT An annual high herb cultivated extensively

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Seed roasted with some spices as a very popular Chinese snacks "Five-fragrance Sunflower Seeds, or pressed for edible oil

INDICATIONS Heart Dysentery with bloody stool measles Discal inflorescence Hypertension headache toothache stomach and abdomen ache and dysmenorrhea Stem Marrow Stranguria with blood urethra [illegible] chyluria urine and dysuria Leaf Hypertension malaria

菊芋

[illegible]

Jerusalem Artichoke

【别名】洋姜、番羌、鬼子姜

【学名】*Helianthus tuberosus* L. 菊科Compositae

【植物形态】多年生草本，高1～2m，地下有实质块茎。茎直立，上部分枝，具短糙毛。叶卵圆形或卵状椭圆形，边缘具粗齿，离基3出脉，脉上有短硬毛，头状花序数个生枝顶，花或梗具1～2个线状披针形的苞叶，总苞

泥胡菜

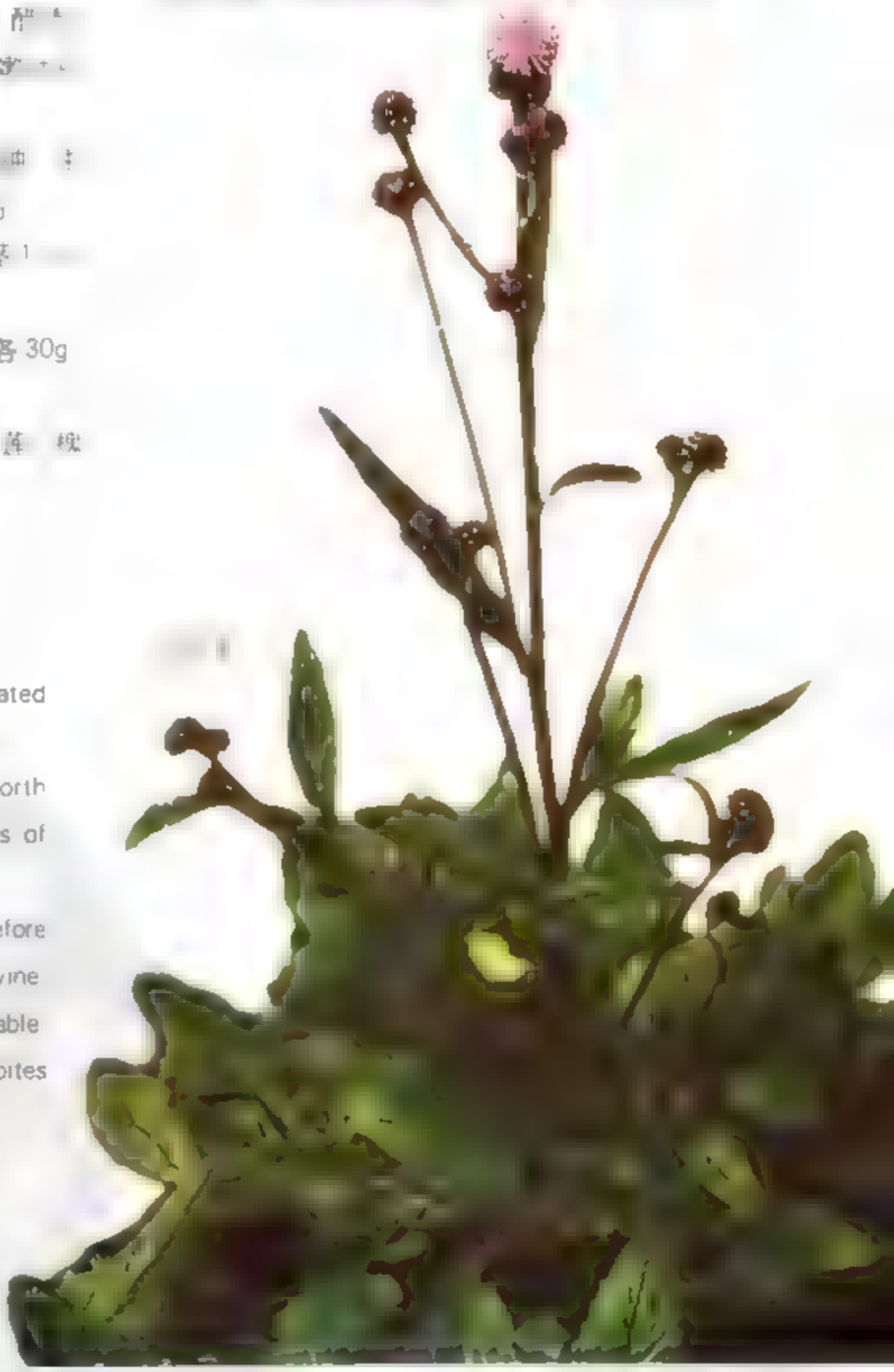
[illegible]

Lyrate Hemistepla

【别名】糯米菜、石灰菜、[illegible]菜、野苦麻

【学名】*Hemistepta lyrata* Bunge [illegible] *H. [illegible]* (Buch.-Ham.) O. Kuntze] — 菊科 Compositae

【植物形态】二年生草本。根肉质。茎直立，有白色蛛丝毛，基生叶和[illegible]，[illegible]针状椭圆形[illegible]，[illegible]；茎叶[illegible]，中部叶椭圆形[illegible]



片多层，披针形，背面被短硬毛；[illegible]长圆形，背面有肋，先端[illegible]；花冠[illegible]，花冠[illegible]，黄色，中央为管状黄色，多数，瘦果[illegible]，被毛，冠毛[illegible]4个，扁平状，花期[illegible]

【生境分布】原产北美，全国各地广泛栽培，常见于[illegible]，田边、荒地[illegible]

【化学成分】嫩叶、根茎含维生素B、B、[illegible]酸、蛋白质、脂肪等。嫩叶含[illegible]胡萝卜素，根茎富含菊糖及多缩戊糖等。[illegible]含挥发油，[illegible]日茴醚 hexanthol A，[illegible]烯，高茴醚 (anisole)，β-金合欢烯，[illegible]烯等。瘦果含脂肪油，其脂肪酸主要为[illegible]酸、油酸及亚麻油酸等。

【食用价值】块茎[illegible]食，或晒干腌[illegible]食，又是酱菜的[illegible]，[illegible]醋[illegible]腌渍。由于块茎含有[illegible]，酸香，嫩叶[illegible]作为野菜。

【药用价值】块茎：[illegible]血，[illegible]热病、肠热泻血、糖尿病、跌打损伤。

【方例】1. 热病唇焦舌绛：鲜菊芋块茎[illegible]洗净，生嚼服下。

2. 糖尿病：菊芋块茎、番石榴叶各30g，天花粉10g，水煎代茶饮。

3. 肠热泻血：菊芋块茎[illegible]g，马齿苋、[illegible]、皂角、白茅根各2[illegible]，水煎[illegible]服。

HABITAT: A perennial herb, cultivated around houses, in fields or bad lands.

DISTRIBUTION: Originated from North America, now cultivated in most parts of China.

EDIBLENESS: Tuber [illegible] into shred before stir-fried or made into pickles and wine. Tender leaves, used as a green vegetable.

INDICATIONS: Tuber: Dysentery, diabites and traumaxic injuries.

羽状分裂 无柄 [illegible]
头状花序多数 [illegible]
苞片背面 [illegible]
两性。全部为管状花 [illegible]
毛白色。花期5~6月

【生境分布】 生于路旁、荒地 [illegible]
国各地有分布

【化学成分】 [illegible]
酯 [illegible]
β [illegible]
等

【食用价值】 嫩叶沸水焯后炒食或拌食。如与豆腐干炒食(加蒜花等)，具有清热解毒、消肿祛瘀的功效

【药用价值】 全草 苦，凉。清热解毒 [illegible]
疮。治痔漏、痈肿疔疮、[illegible]
川民间用于治疗白内[illegible]

【方例】 1 痈疔疮 [illegible]
紫花地丁30g，水煎服，每日1剂

2 乳腺炎 泥胡菜鲜叶50g，鲜蒲公英30g，鲜木芙蓉叶30g，捣烂 外敷红肿处(露出头)

3 荨麻疹皮肤瘙痒 泥胡菜50g，千里光100g，苍耳草100g 水煎洗患处

4 [illegible]
[illegible]

5 刀伤出血 [illegible]
入乌贼骨1小块 [illegible]
□

HABITAT A biennial herb grows wild in fields, along roadsides or around ponds

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS Tender leaves, an edible wild herb dipped in water for a moment before stir-fried or made into tossed salad

INDICATIONS Whole Herb Hemorrhoids carbuncles, traumatic bleeding, fracture

莴苣

(Woju)

[illegible] Lettuce

【别名】 莴[illegible]

【学名】 *Lactuca sativa* L. [illegible]

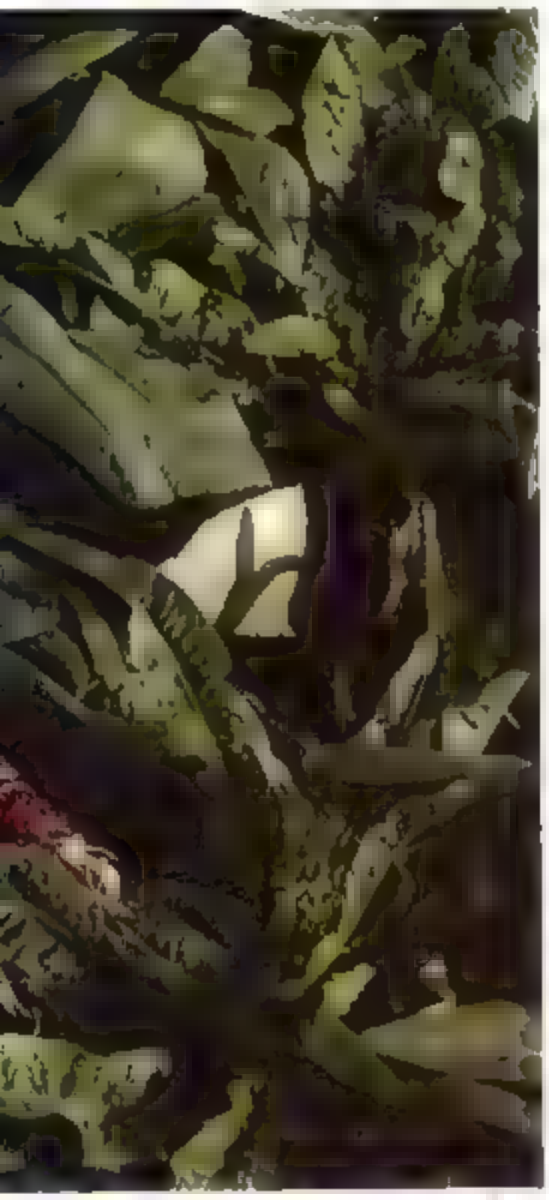
【植物形态】 [illegible]

【生境分布】 [illegible]

栽培

【化学成分】

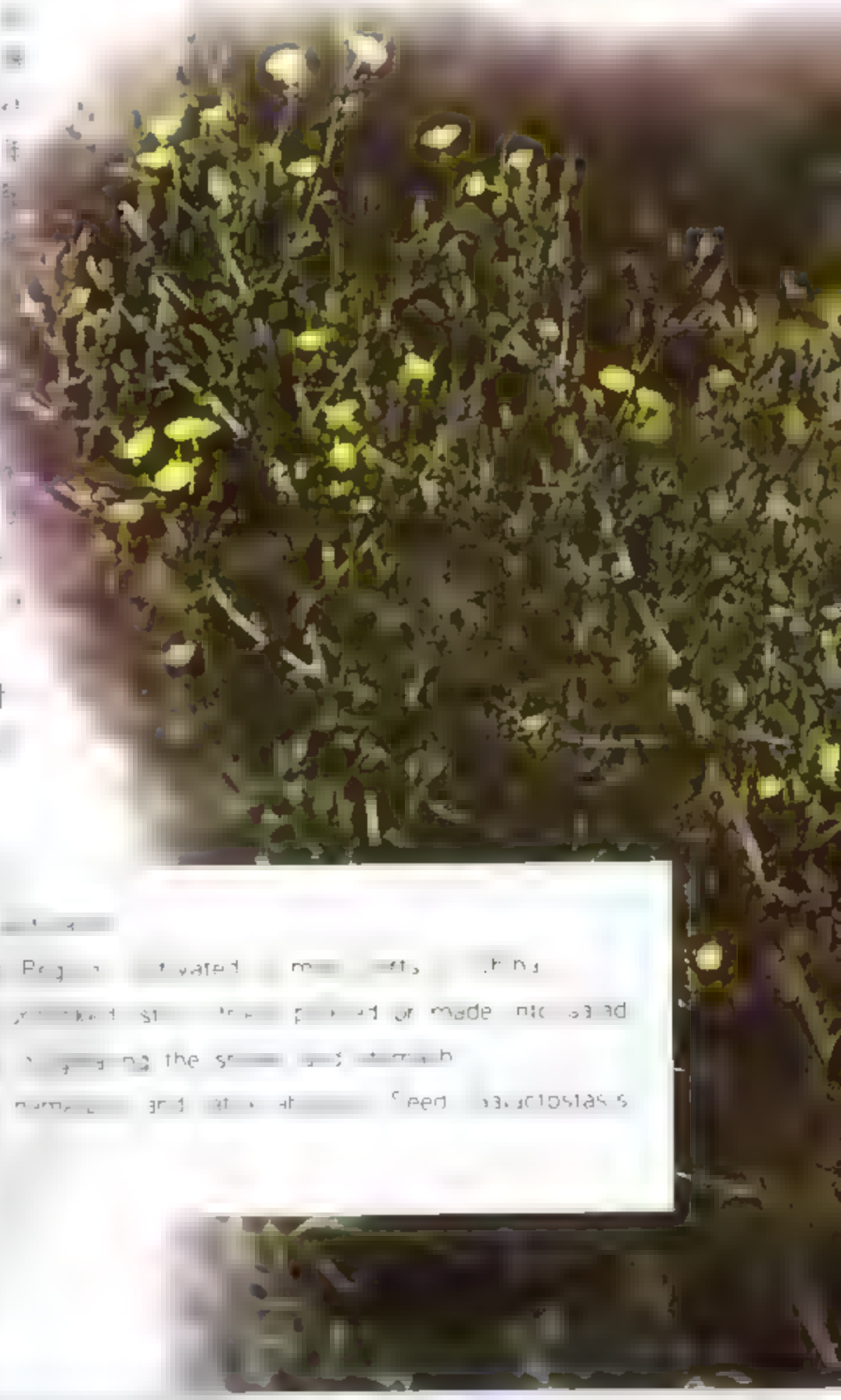
【食用价值】



【药用价值】 茎 叶

【方例】

【附注】 本种尚有若干变种



HABITAT

DISTRIBUTION

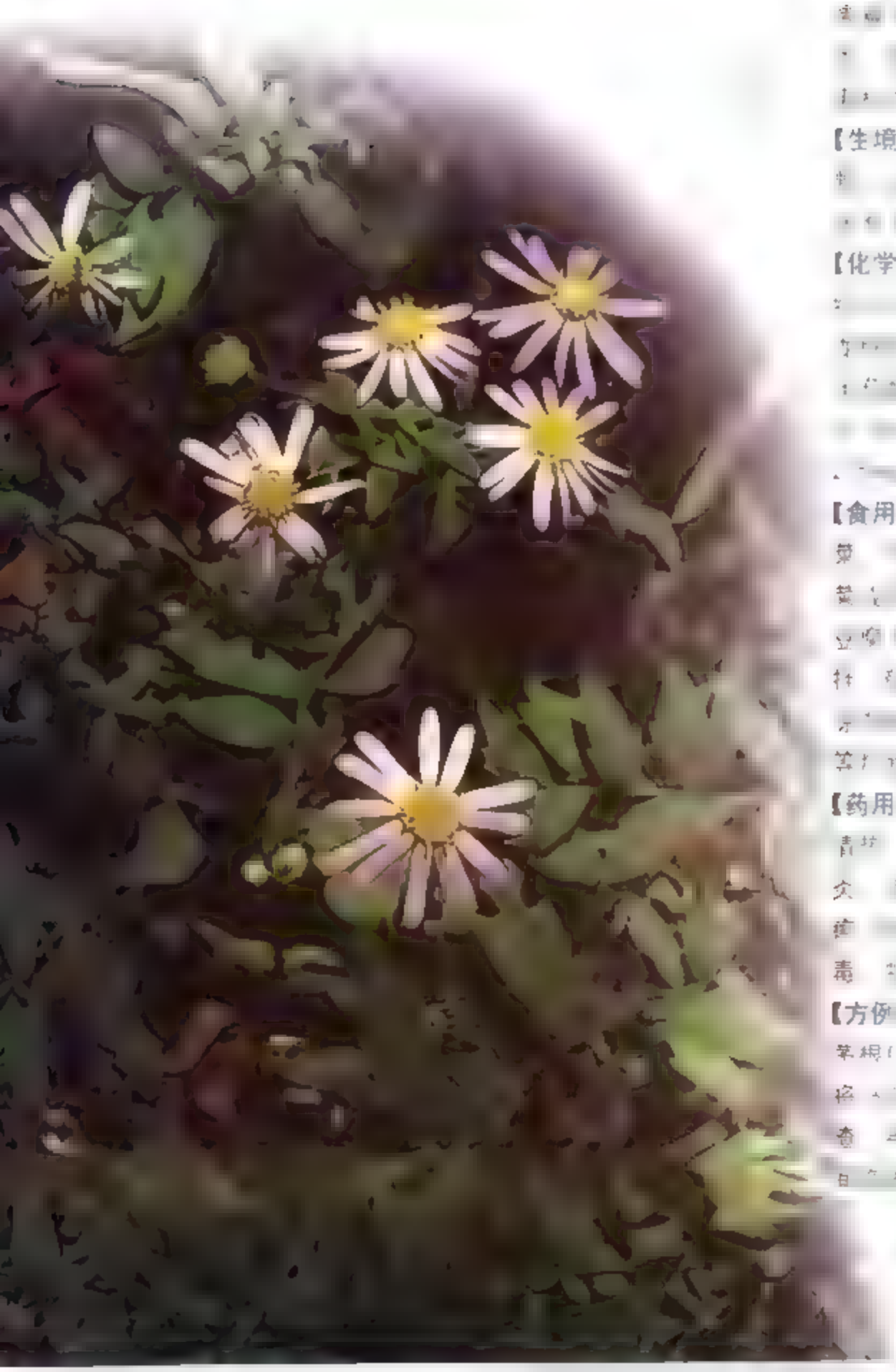
EDIBLENESS

INDICATIONS

马兰

【别名】马兰头、鸡儿肠、[illegible]

【学名】[illegible]



【植物形态】多年生草本[illegible]

【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】全草及根[illegible]

【方例】[illegible]

苣荬菜

(Jumaicai)

Field Sowthisle; Chicory

【别名】 [illegible]

【学名】 Sonch[illegible]

【植物形态】 [illegible]毛黄色，细[illegible]

【生境分布】 [illegible]都有分布

【化学成分】 [illegible]嫩茎叶含蛋[illegible]素A 69mg [illegible]酸 [illegible]mg 维生素C [illegible]mg，[illegible]含[illegible]和[illegible]草酸，其中柠檬酸、[illegible]氨酸、[illegible]酸[illegible]量[illegible]。[illegible]占[illegible]酸产量[illegible]这种[illegible]酸对[illegible]润性肝[illegible]等有[illegible]。此外，还含有蜡[illegible]醇、[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]酸等[illegible]氧化酶[illegible]、[illegible]醇、[illegible]素等。

【食用价值】 [illegible]苗可食用。5～6月[illegible]嫩茎叶，用沸水烫及青[illegible]麻油、味精、精盐等[illegible]食。做汤、或盐渍或和[illegible]猪肉、[illegible]花等调料[illegible]。上述菜肴均具有清热解[illegible]

[illegible]

[illegible]

毒 补虚之路 [illegible]
[illegible]

【药用价值】 全草
[illegible]
花 [illegible]

【方例】 [illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS The [illegible] water before [illegible]

INDICATIONS [illegible] internal hemorrhage [illegible]

苦苣菜

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

疾、血淋、痔疮 [illegible] 还可用于阴虚咳嗽、白浊、便秘等。苦菜烧猪肝用于面目黄[illegible]肿、贫血、[illegible]夜盲等症。[illegible]脾胃虚寒者忌用。

【药用价值】 全草 [illegible] 清热解毒、凉血止血、[illegible]性传染性肝炎、[illegible]腔炎、咽炎、扁桃体[illegible]路血、便血、崩漏、[illegible]中耳炎。用量15[illegible]品捣烂敷患处或捣汁[illegible]。

【方例】 1. 大便不通：[illegible]之。

2. 肝硬化：[illegible]30g，用猪肉炖服。

3. 扁桃体炎：鲜[illegible]众30g，共捣烂[illegible]。

4. [illegible]：苦苣菜、马鞭草等[illegible]水煎[illegible]。

5. [illegible]：苦苣菜鲜全草适量捣烂敷患处。

蒲公英

(Pugongying)

Mongolian Dandelion

【别名】 黄花苗、婆婆丁、乳汁草、黄花地丁、奶奶草。

【学名】 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz.，菊科 Compositae。

【植物形态】 [illegible]起，密被白色绵毛。全部为舌状花，黄色。瘦果倒披针[illegible]密生刺状突起，具长喙，喙端有冠毛盘。[illegible]

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 [illegible]蛋白质4.8g，脂肪1.1g，类胡[illegible]

HABITAT An annual and biennial plant grows wild along roadsides in gully, along mountain fields etc.

DISTRIBUTION Almost all parts of China.

EDIBLENESS Whole herb, an edible potherb, eaten uncooked or cooked with pork or pork liver.

INDICATIONS Whole Herb: enteritis, dysentery, acute icteric infectious hepatitis, appendicitis, mastitis, pharyngitis, tonsillitis, vomiting blood, nosebleed, hemoptysis and hematochezia.

萝卜素7.35mg 烟酸1.9mg 维生素B [illegible] mg B0.39mg C47mg 全草含胆碱 天冬酰胺 苦味质 皂苷 胆碱 苹糖和果胶等 根含蒲公英甾醇(taraxasterol) 蒲公英萜醇(taraxerol) 蒲公英苦素及咖啡酸 花含叶黄质(蒲素) 维生素B 等。

【食用价值】 嫩苗及嫩根茎小焯后可凉拌 素炒 荤炒 煮粥或做汤 有青香味 如凉拌蒲公英、蒲公英炒肉丝 蒲公英炒虾子 均有清热解毒、利尿散结 散寒气的功效 蒲公英加葱花煸炒后与粳米煮粥 或与绿豆 [illegible] 煮汤 对各种炎症、尿路感染 [illegible] 便不利 大便秘结有效。花序也可做汤 [illegible]酿苦蒲公英酒

【药用价值】 **全草** 苦 甘 寒 清热解毒 清

利尿散结 治乳腺炎 扁桃体炎、咽喉炎 腮腺炎 胃炎、胆囊炎、肝炎、便秘 [illegible]

【方例】 [illegible]腺炎 蒲公英、金银花各15g 连翘 [illegible]

[illegible]囊炎 蒲公英、茵陈各30g，郁金 [illegible]

[illegible] 蒲公英 茵陈各30g 柔软 [illegible] 大黄各10g [illegible]

[illegible]疮毒 风火赤眼 蒲公英、野菊花 金银花各 [illegible] 生甘草 [illegible]

HABITAT A perennial herb grows on hillsides grasslands sandy lands, along roadsides or stream banks

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Seedlings, an edible wild vegetable eaten made into tossed salad gruel or soup or stir-fried with shredded meat or clam

INDICATIONS Whole Herb Clearing away heat and toxic material, pharyngolaryngitis, tonsillitis pharyngitis parotitis, gastritis cholecystitis, hepatitis, constipation erysipelas, eye gall and snakebite

款 冬

(Kuandong)

Common Coltsfoot

【别名】 冬花

【学名】 *Tussilago farfara* L.－菊

【植物形态】 多年

叶片广心形

带红色，下面密生白色柔毛

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 花蕾(款冬花)：辛，温，

【方例】 咳嗽气喘：款冬花、杏仁、桑白皮

慈 菇

(Cigu)

Arrowhead

【别名】 茨菇、水慈菇、白地栗、慈菰

【学名】 *Sagittaria trifolia* L. *Var sinensis*(*sims*) *Makino* - 泽泻科 Alismataceae

【植物形态】 多年生水生草本，有纤维匍匐枝，枝端膨大成卵形球茎，叶基生，具长柄，叶形变化大，多为戟形，顶端钝或急尖，花茎长15～50cm；总状花序，花3～5朵为一轮，单性，下部为雌花，上部为雄花，花瓣白色，基部具紫斑，雌花心皮多数，密集成球形，瘦果斜倒卵形，背腹两面有翅，花期6～7月，果期8～9月。

【生境分布】 生沼泽或稻田中，我国南北各省区常见，南方各省大量栽培。

【化学成分】 100g鲜球茎含蛋白质5.6g、脂肪0.2g、碳水化合物25.7g、钙8mg、磷260mg、铁1.4mg，还含维生素B，胰蛋白酶抑制物等。

【食用价值】 球茎切片后作蔬菜炒食，也可蒸或煮熟后代主食，或提取淀粉和酿酒。慈菇烧鸡块、慈菇烧肉可作为肿瘤、糖尿病、咳嗽痰血、皮肤瘙痒等患者的辅助治疗食品。慈菇和瘦猪肉煮汤，有行血通淋、清热解毒、滋阴润燥等功能。

【药用价值】 **球茎及全草**：苦、甘，微寒。清热止血，解毒消肿，散结。用于肺热咯血、吐血、难产、产后血晕、胎衣不下、淋病、尿路结石等。外用治痈肿疮毒，毒蛇咬伤，捣烂敷患处。**花**：明目，去湿。

【方例】 1. 肺虚咳血：生慈菇数个，去皮捣烂，用蜂蜜拌匀，于饭上蒸熟后食之。

2. 瘙疹痒痒：慈菇全草捣烂榨汁，以蛤粉调余。

3. 蛇虫咬伤：鲜慈菇(或加蓍草)适量，捣烂敷于伤口，2小时更换1次，并用慈菇鲜全

各9g，贝母、知母各6g，水煎服。

2. 肺痈咳嗽：款冬花45g(去梗)，甘草30g(炙)，桔梗60g，薏苡仁30g，上作10剂水煎服。

3. 喘息不已，痰中带血：款冬花、百合(蒸，焙)各等份，为细末，炼蜜为丸，如龙眼大，每服1丸，食后含化细嚼，姜汤咽下，含化尤佳。

4. 急、慢性支气管炎：生款冬花9g，甘草30g，水煎服。

HABITAT: A perennial herb grows wild along riversides and in sandlots or cultivated.

DISTRIBUTION: In Hebei, Henan, Hubei, Sichuan, Shanxi, Shaanxi, Gansu, Qinghai Provinces and Inner Mongolia, Xinjiang and Tibet Autonomous Regions.

EDIBLENESS: Petiole and flower bud eaten pickled or scalded to eliminate the bitterness, made cold dishes or stir-fried with dried bean curd and meat.

INDICATIONS: Flower Bud: Cough with dyspnea, throat inflammation.

草100g 水煎服

4 无名肿毒 [illegible]

生姜[illegible]许捣和 敷于患部 1日更换[illegible]

[illegible]

洋葱

(Yangcong)

Common onion· Onion

【别名】 洋葱头、玉葱

【学名】 *Allium cepa* L.- 百合科 Liliaceae

【植物形态】 [illegible]

【生境分布】 原产于亚洲西部 现全国各地均有栽培

【化学成分】 每100g鲜洋葱鳞茎中约含蛋白质1.8g、碳水化合物8g、钙40mg 磷[illegible]mg 铁[illegible]mg 维生素C8mg及微量胡萝卜素 此外还含有降血糖的含硫化合物及降低血压的前列腺素A。

【食用价值】 鳞茎 洋葱[illegible]单独烹调成菜 能生拌 炒 煨食 入汤 作馅料等 也可加盐腌食 又可作调味食料 味甜可口嫩 常用食谱有 [illegible]素虾 洋葱丝 洋葱炒鸡蛋 洋葱炒肉丝 洋葱炒猪

HABITAT A perennial aquatic herb, cultivated in marshes and rice paddies

DISTRIBUTION In all parts of China

EDIBLENESS The peeled corm, a vegetable, cooked steamed or used to prepare starch and made into wine

INDICATIONS Corm: Hemoptysis, hematemesis, dystocia, stranguria and lithangiuria. External use for carbuncles, tumefaction and snakebite. Flower: For furuncles and hemorrhoids complicated by anal fistula

[illegible]干咳[illegible]看，夜盲[illegible]猪肝。洋[illegible]又是汉堡包中的[illegible]锦酱、浓缩肉汁、蛋黄[illegible]

【药用价值】鳞茎[illegible]尿。可治疗肠[illegible]病症。此外[illegible]

【方例】1. 伤风，鼻子不通，将洋葱[illegible]鼻、鼻孔[illegible]分钟即通[illegible]

[illegible]首先，新鲜洋葱适量[illegible]布包裹，[illegible]入阴道。

HABITAT A perennial herb cultivated

DISTRIBUTION Native to West Asia, now cultivated throughout China.

EDIBLENESS Bulb a condiment, widely used to make dishes, stir-fried, quick-fried, dressed with sauce, salted, made soup or stuffing

INDICATIONS Bulb: Cough abundant expectoration, oppressed feeling in chest, dribbling urination enteritis reducing blood lipid blood pressure, and preventing tumor

葱

(Cong

Welsh Onion　Shallot

【别名】大葱、胡葱、香葱

【学名】A

【植物形态】

子黑色。花期7－9月。果期8－10月。

【生境分布】全国各地均有

【化学成分】每100g葱含

肪0.3g　胡萝卜素1.2mg　碳

鳞茎含挥发油，油中主要

蒜辣素(allicin)。此外，尚含维生

和烟酸

【食用价值】全株既是蔬菜

用方

【药用价值】鳞茎（葱白）

虫积闭阻、乳疾、痈肿。外用适

种子（葱

实）

须

根（葱须）

【功效】

小根蒜

(Xiaogensuan)

Longstamen Onion

【别名】 野薤、小蒜、薤白、野蒜 [illegible]

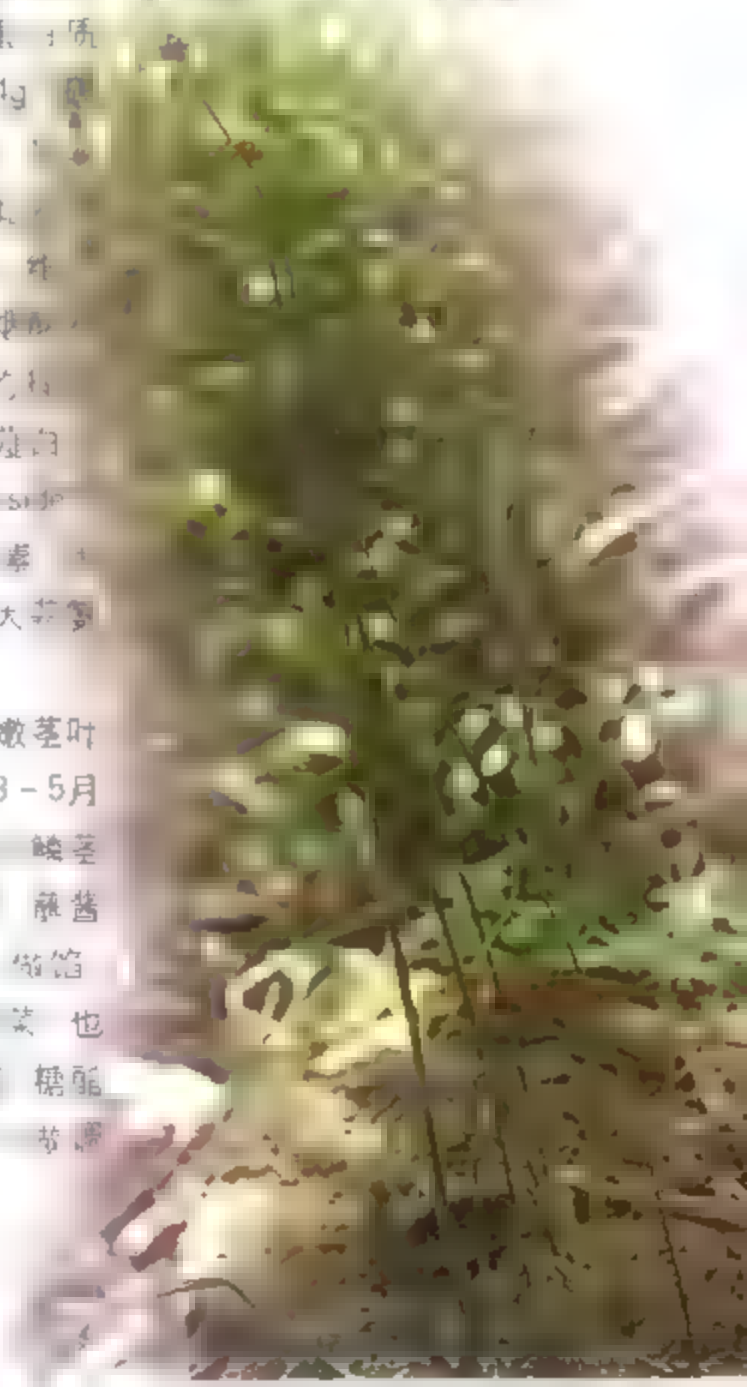
【学名】 *Allium macrostemon* Bge 百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本。鳞茎广卵形，白色外有膜被 [illegible] 半圆柱状线形 中空。伞形花序顶生 半球形或球形 具 [illegible]

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】 [illegible]

【食用价值】 嫩茎叶和鳞茎可食。3－5月 [illegible] 鳞茎 [illegible] 蘸酱 生食 [illegible] 馅 [illegible] 也 [illegible] 糖醋 [illegible]



HABITAT A perennial herbage cultivated

DISTRIBUTION In all parts of China

ED BLENESS Whole herb a vegetable eaten cooked or uncooked It can [illegible] appetite and has some other [illegible] maintenance actions, such as diaphor[illegible] bactericidal action and decreasing blood lipid level, When cooking meat, fish or marine delicacies add shallot to reduce their greasy or smell of fish and meat Put the welsh onion into hot oil to make shallot oil shallot oil mud, shallot genger oil and dehydrated shallot which are used as an essential ingredient of some fast food, instant food and cakes

INDICATIONS Bulb Common cold abdominal pain, constipation, intestines verminosis and obstruction, dysentery boils and carbuncles Seed Impotence and dizziness Fibrous Root Headache throat abscesses and chilblains

大蒜

(Dasuan)

Garlic

【别名】胡蒜、葫

【学名】*Alium sativum* L.－百合科 Liliaceae

【植物形态】多年生草本。地下具球状至扁球状鳞茎，较大的鳞茎通常由多数瓣状肉质的小鳞茎排列而成。全株具强烈蒜香气味。叶基生，扁条形。花茎实心，高可达60cm。伞形花序密具珠芽，间有数花，花淡红色，花被片6，雄蕊6，花丝比花被短，基部合生，子房上位，3室，蒴果。种子黑色。花期5－6月，果期6－7月。

【生境分布】全国各地均有栽培。

【化学成分】鳞茎中含有多种挥发性含硫化合物，如大蒜素（allitridin）等辣味和蒜臭的杀菌成分，如大蒜辣素（allicin）等，S-烷（烯）-L-半胱氨酸衍生物，如蒜氨酸（alliin）等。此外，尚含有硫苷类化合物，萝卜素（sativin）等，γ-L-谷氨酸多肽类化合物，多糖，蛋白质，蒜氨酸酶（allinase），脂类，胡萝卜素，维生素B，B_2、C，烟酸，钙，磷，铁，碘等。花茎（蒜苗）含蛋白

料：若与米煮粥食，有健胃止痢、止痛作用。冠心病、慢性肠炎、高血脂患者宜常食之。

【药用价值】鳞茎（蕖白）：辛、苦，温。[illegible]，去积，散瘀止痛。用于肿痛、血瘕、食滞饱胀、痈肿、跌打损伤。

【方例】1. 心绞痛：蕖白、三棱各30g，赤芍[illegible]芎、红花、延胡索、降香各25g，为1日量。制成冲服剂[illegible]

2. 食滞饱胀：小[illegible]

3. 慢性气管炎：蕖白研粉，每日3g[illegible]次用白糖水送服。

4. 痈疾：蕖白、黄柏各9g，水煎服。

HABITAT A perennial bulbiferous herb grows wild in mountains, fields and waste places.

DISTRIBUTION Throughout China.

EDIBLENESS Tender stem, leaves and bulb, collected during March and May, or September and October, washed clean, eaten raw, stir-fried, or made pickles, preserves, fillings, liquor-saturated Longstamen onion, sweet and sour Longstamen onion and other seasonings. Gruel eaten with Longstamen onion, has the actions to strengthen the function of the stomach, arrest disease and alleviate pain. Patients suffering from coronary heart disease or chronic enteritis and dysentery can take it often.

INDICATIONS Bulb: Tumors, masses due to retention of blood stasis, anorexia and abdominal distension due to food retention and indigestion, carbuncles, and traumatic injuries.

[illegible]

【方例】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】鳞茎（大蒜蒜头）[illegible]

[illegible]

HABITAT A perennial herb, cultivated

DISTRIBUTION Throughout China

EDIBLENESS [illegible] vegetable and seasoning, used widely in Chinese cooking The leaves and scape (garlic bolt) are usually decocted or [illegible] together with meat and vegetables The bulb eaten cooked [illegible] The garlic is also processed into garlic jam, functionality drinks preserves and pickles in China. The bulbs, as a bacteriocidal fungicidal and virucidal can promote digestion, prevent colds tone up resistibility [illegible] cancer.

INDICATIONS Bulb Poor appetite indigestion [illegible] dysentery amebic dysentery, whooping cough pulmonary tuberculosis carbuncles and [illegible] ringworm infection [illegible] vaginitis [illegible]

韭

Chive· Tuber Onion

【别名】 韭菜、壮阳草、起阳草、扁菜

【学名】 *Allium tuberosum* Rott [illegible]

【植物形态】 多年生草本 [illegible] 略呈半卵圆形 边缘具棱，花期6－7月，果期 [illegible]

【生境分布】全国各 [illegible]

【化学成分】叶含甲基烯丙基 [illegible]

【食用价值】叶（韭菜）为日常蔬菜，避阳光生

有补血助阳、

可显著降

有特殊的香味和辛辣味

韭菜叶、韭菜花

切碎后拌生

酱菜。韭菜种子

因

【药用价值】叶

健胃

根

种子

（韭菜子）

【方例】

芦荟

【别名】[illegible]

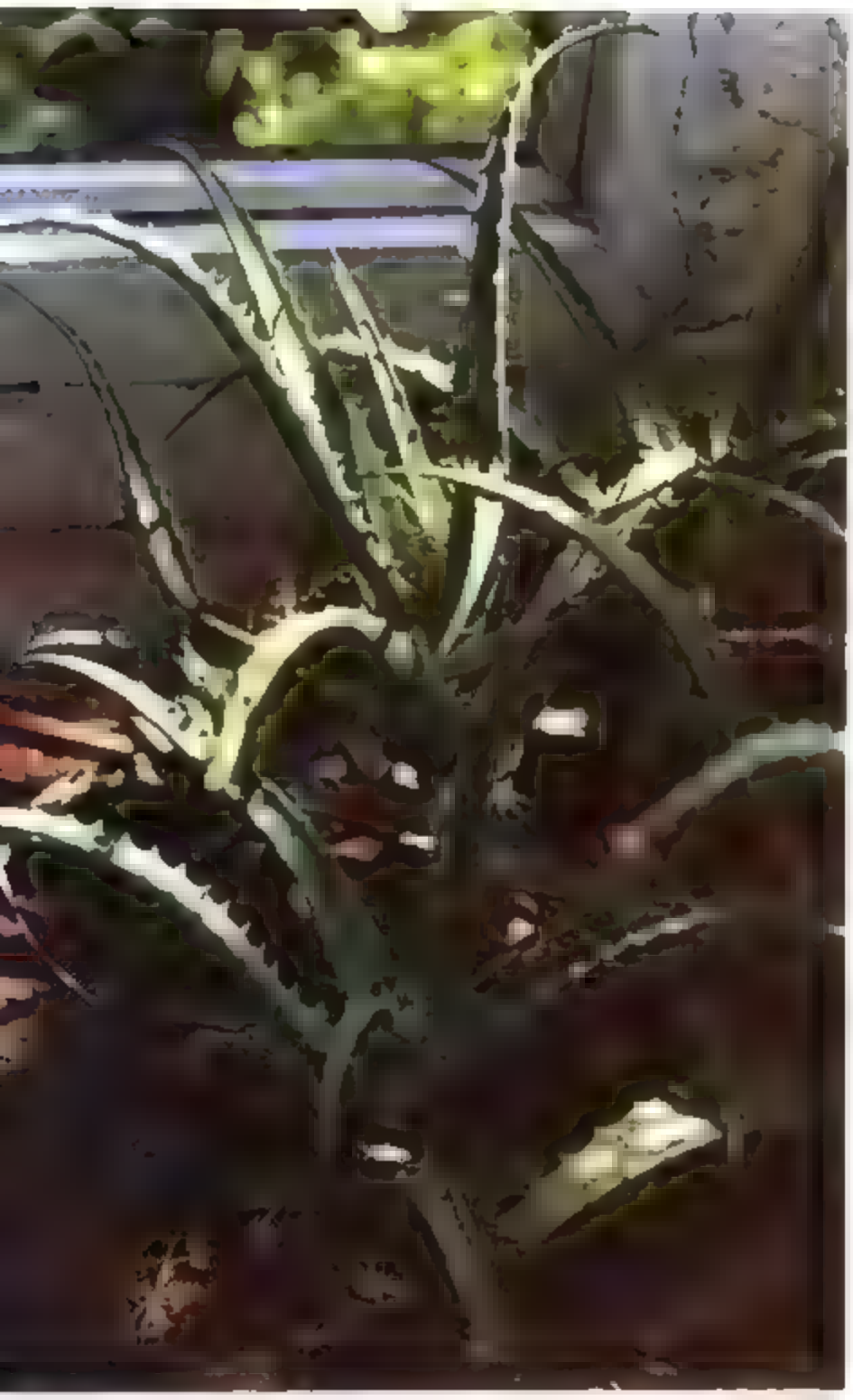
【学名】*Aloe vera* L.　百合科 Liliaceae

【植物形态】[illegible]

[illegible]

[illegible]

HABITAT A perennial herb, cultivated.
DISTRIBUTION Throughout China.
EDIBLENESS Leaves: a common vegetable, eaten stir-fried or [illegible] in dumplings and steamed [illegible]. Inflorescence, including flower buds, may be stir-fried for dishes or made pickles.
INDICATIONS Leaf: Obstruction of qi in chest, choke, nausea, hemorrhage, dysentery, diabetes, hemorrhoid and traumatic injury. Root: The same function as leaves, and externally used for tinea and sore. Seed: Impotence and seminal emission, lassitude in loin and legs, enuresis and frequent micturition, nebulous urine and leukorrhea.



【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

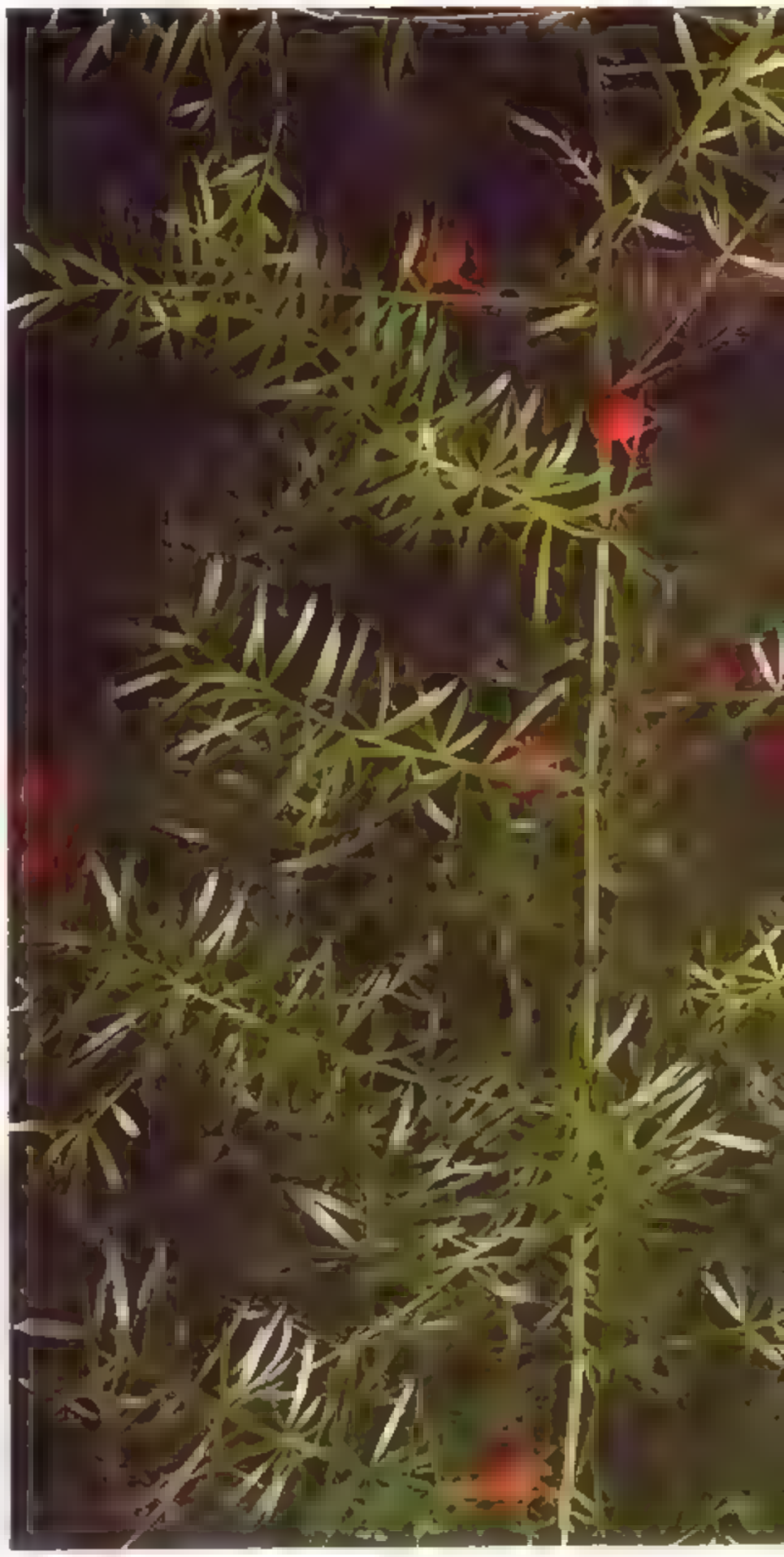
抗衰老等作用

【药用价值】叶 干浸膏

【方例】

【附注】

天门冬



HABITAT A perennial herb grows in warm and sunny climate and sandy soil.

DISTRIBUTION [illegible] from Africa, now cultivated in the south of China.

EDIBLENESS Leaf [illegible] plant eaten uncooked or made into [illegible] bread, noodles or sweet, and used in cosmetics to make the skin tender and soft.

INDICATION Leaf [illegible] treating inflammatory of mucous membrane of mouth, haemorrhoids, constipation, traumatic injuries, chronic hepatitis, mange and diabetes mellitus. External use for acne

【别名】

【学名】*Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr.

百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生攀援植物。块根[illegible]纺锤状膨大，长4－10cm，基细长，叶状枝[illegible]

【生境分布】

【化学成分】

[illegible]种氨基酸、β-谷甾醇、5-甲氧基甲基糠醛[illegible]

【食用价值】 块根[illegible]代茶饮，或与市场多种药[illegible]煮成天冬粥能滋阴生津、润[illegible]

【药用价值】 块根(天门冬、天冬)：甘、苦，寒，养阴润[illegible]

【方例】1. 支气管炎：天门冬25g，麦冬[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS: Root tuber, eaten [illegible]

INDICATIONS: [illegible] hemoptysis [illegible]

石刁柏

[shí diāo bǎi]

Common Asparagus

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】嫩茎（芦笋）

块根

【方例】

黄花菜

(Huanghuacai)

Long Yellow Daylily; Citron daylily

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]s citrina Baroni [H. altissima [illegible]

【植物形态】[illegible]后开放。蒴果钝三棱状[illegible]m。种子黑色，有光泽。花期6～8月[illegible]期8～9月

【生境分布】分布于[illegible]河南[illegible]安徽、浙江、江西、湖北、陕西、甘肃、四川等地。全[illegible]自栽培

【化学成分】[illegible]根含大黄酚(chrysophanol)、黄花萱醌(hemerocal)、美决明子素甲醚(2-methoxyobtusifolin)、决明子素(obtusifolin)、芦荟大黄素(aloe-emodin)、大黄酸(rhein)。全草含萱草根素(hemerocallin)

HABITAT A perennial herbage

DISTRIBUTION Wild in northwest Xinjiang Autonomous Region only, and cultivated in most provinces of China

EDIBLENESS Young stem and tender shoots, one of the most famous vegetables in the world, fragrant and delicious, can be stir-fried, decocted, roasted and steamed with other meat, fish and vegetable, or canned. As the common asparagus is nourishing and rich in vitamins, it can strengthen physical resistance to diseases if taken often.

INDICATIONS Young stem: Hypertension, hyperlipaemia, hepatitis, nephritis, edema, tuberculosis of lymph nodes, lymphogranuloma, bladder cancer, lung cancer, carcinoma of nasopharynx, skin cancer, etc. Root Tuber: External use for scabies, tuberculosis of lymph nodes, etc.

【食用价值】[illegible]

【药用价值】[illegible]

【方例】[illegible]

【附注】[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS [illegible]

INDICATIONS [illegible]

渥丹

Morningstar Lily

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

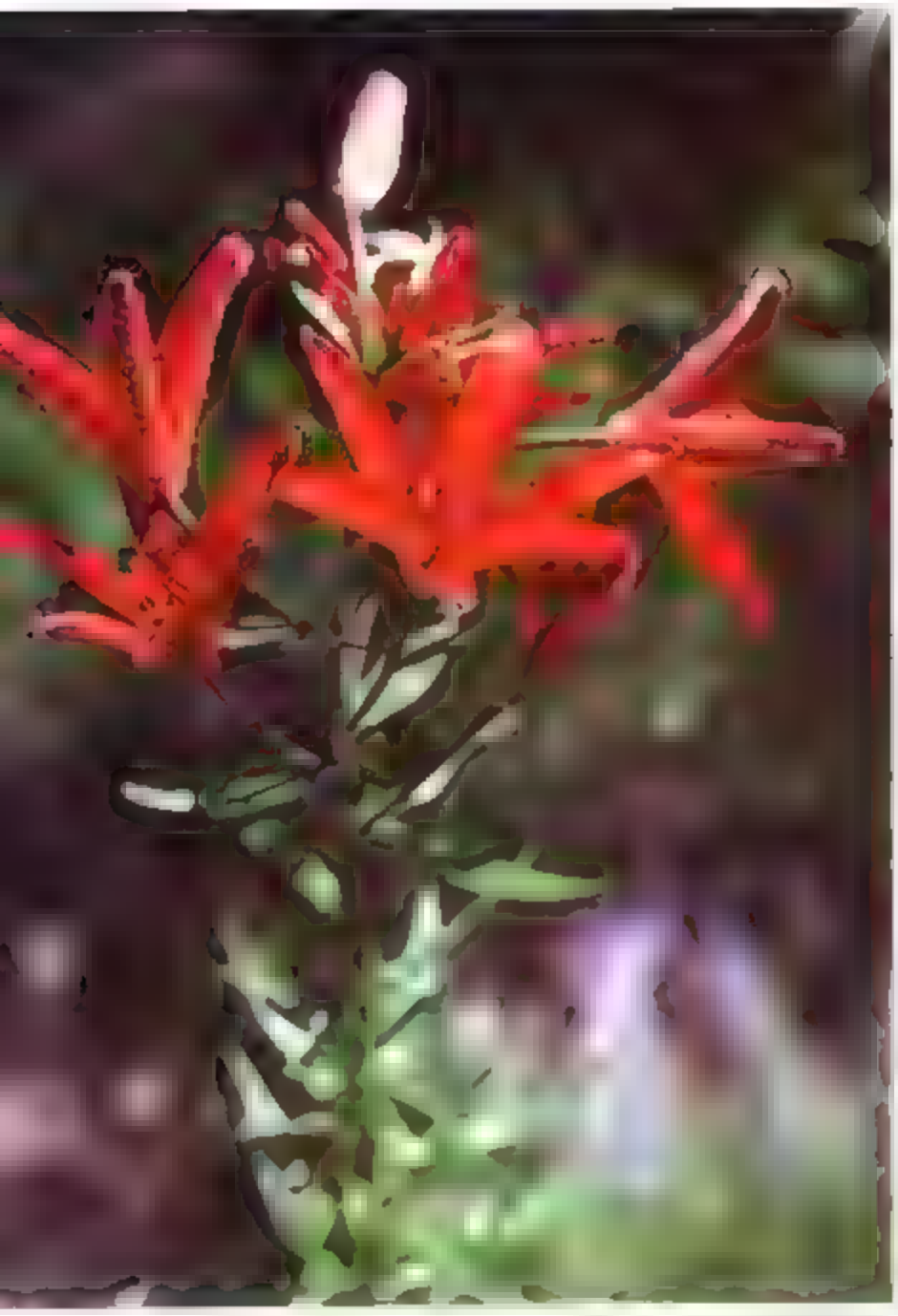
【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 鳞茎 甘、苦、凉。除烦热

【方剂】

捣碎 调酱



HABITAT A perennial herbage which

DISTRIBUTION In Northeast China inner

EDIBLENESS make th

ge Flower buds also ar

edible

INDICATIONS Bulb Chronic cough

mpairment of lung caused overstrain

ip tat on due to fright and

nsomn

and serious dropsy

川百合

Chuanbaihe

David Lily

【别名】北百合，兰州百[illegible]

【学名】*Lilium davidii* [illegible]

【植物形态】[illegible]球形，直[illegible]4[illegible]面无毛，叶脉处有白[illegible]状排列，下垂，橙黄[illegible]具紫色斑点，向外[illegible]cm，子房绿色[illegible]月。果期8～9月。

【生境分布】生[illegible]培。

【化学成分】每100g鳞茎含蛋[illegible]18g，淀粉11.8g，多种糖[illegible]B、B及秋水仙碱等。

【食用价值】鳞[illegible]鳞茎可煮食，蒸食或制甜羹[illegible]成桂花糖百合、[illegible]合藕米弹[illegible]食，有健[illegible]止渴之功[illegible]。

【药用价值】鳞茎[illegible]心安神[illegible]情[illegible]。

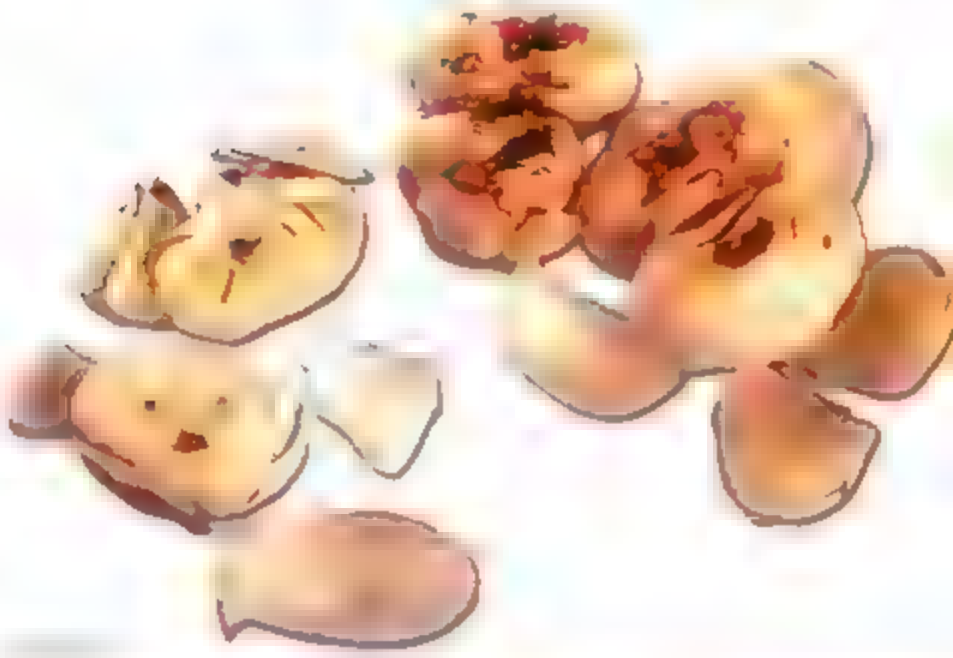
【方例】1[illegible]蒸1只，[illegible]糖[illegible]每日[illegible]

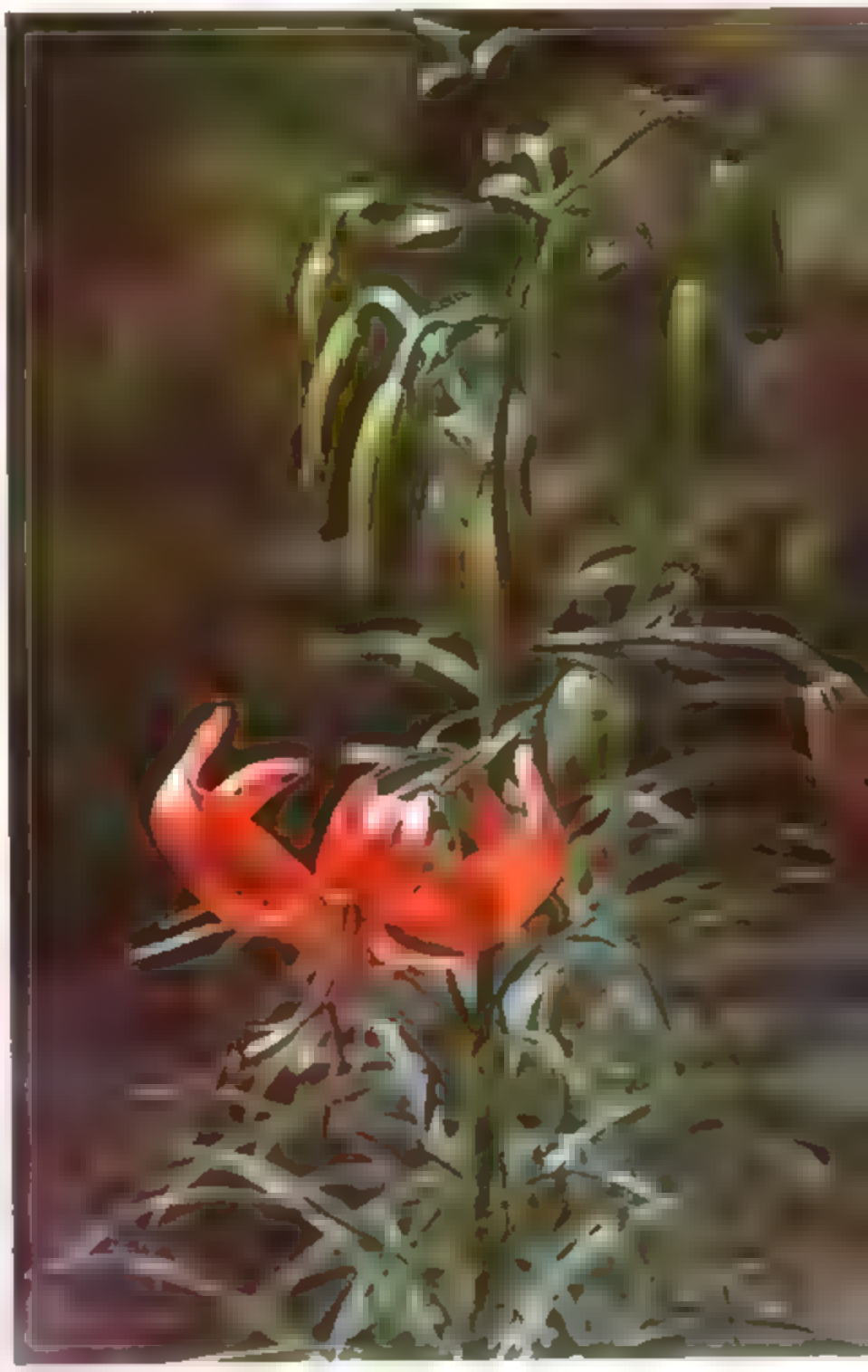
[illegible]

3[illegible]精[illegible]脑微[illegible]百合鳞茎[illegible]

4[illegible]鳞茎[illegible]量[illegible]。

【附注】[illegible]植物的鳞茎作[illegible]

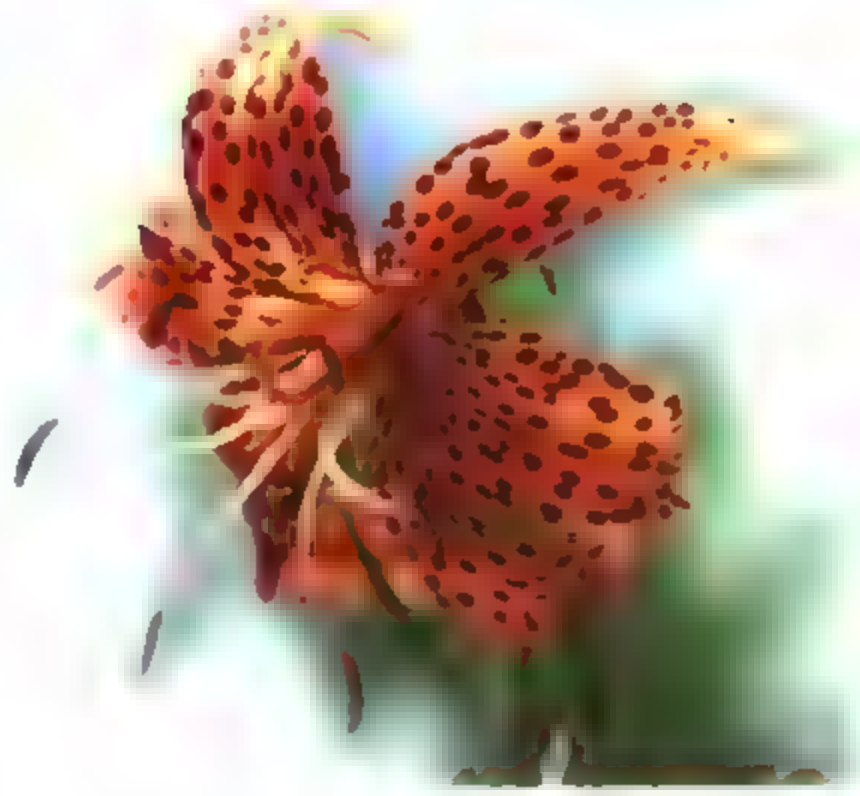




卷丹

[Juandan

Lanceleaf Lily



【别名】 [illegible]长百合、百合

【学名】 [illegible] *lanceolium* Thunb [L lignum Ker. Gawl] [illegible]

【植物形态】 [illegible] 垂，花被片6，橘红色，内面密具紫红[illegible]，外轮[illegible]花[illegible]红色，子房上位，3室，柱头紫红色。蒴果狭长卵形。花期7～8月 [illegible]

【生境分布】 生于林缘、草地、路旁、山坡和沙石山沟中。全国多数地区有分布或栽培。主产江苏、安徽、浙江、河北、山西、山东 [illegible]

【化学成分】 鳞茎[illegible]多种维生素、钙、磷[illegible]及[illegible]等生物碱

【食用价值】 鳞茎[illegible]百合[illegible]可药食兼用。鲜品及[illegible]莲子、绿豆、薏仁米、杏仁等配伍煮粥[illegible]食用，也[illegible]羹饭、点心等。鳞茎磨成浆液，过滤烘干可制成干粉，用开水冲服或煮成糊状服食，并可代乳糕乳粉。卷丹花可提取香精

【药用价值】 鳞茎（百合）：甘、微苦，寒。养阴润肺，清心安神。用于阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚。

【附方】 1. 肺结核咳血 卷丹鳞茎（百合）30g，大枣5枚，冰糖为引，水煎服

2. 肺热咳嗽，咽干口苦 [illegible]鳞茎[illegible]g，[illegible]花15g [illegible]水煎

HABITAT A perennial herb with a bulb grows in slopes and gorges

DISTRIBUTION Wild in Yunnan, Sichuan, Gansu, Ningxia, Shanxi and Henan Provinces and also cultivated

EDIBLENESS The bulb, cooked by the same way as lily bulb. The scale leaves used as health-improving food to make various tasty and nourishing medicinal dietetic recipes, such as Sweetened Soup of Lily Bulb and Osmanthus flower, Thick Soup of Lily Bulb and Lotus Seed, Soup of Lily Bulb and Nut Bean and Gruel with Lily Bulb and Jobstears Seed etc. These dietetic recipes are fit for both the old and the young, especially for those who are weak after an illness and infirm with age

INDICATIONS Scale Leaf: Chronic cough, bloody sputum, fidgetiness, palpitation, insomnia, dreaminess and absentmindedness

HABITAT A perennial herb grows wild in the borders of woods, grasslands, along roadsides around braes and ravines of hills or cultivated

DISTRIBUTION In many parts of China mainly in Jiangsu, Anhui, Zhejiang Hebei Shanxi, Shandong and Jiangxi Provinces

EDIBLENESS The bulbs are used as health improving food It can be eaten cooked or steamed, or made into medicinal gruels with Chinese date green gram, lotus seeds lobstears seeds and almonds

INDICATIONS Scale Leaf, Chronic cough bloody sputum, fidgetiness, palpitation insomnia dreaminess, and absent mindedness

细叶百合

[illegible]

Low Lily

【别名】山丹、山丹[illegible]、百合、线叶百合

【学名】*Lilium pumilum* DC.（百合科 Liliaceae）

【植物形态】多年生草本，高[illegible]cm，茎细绿色。鳞茎广椭圆形，直径[illegible]cm。叶[illegible]生，[illegible]茎顶渐少而[illegible]，无柄，叶片窄线形，先端锐尖，基部狭。花生于叶腋，或单生于茎顶，红色，[illegible]，俯垂，花被片6，红色，向外反卷，雄蕊6，短于花被，[illegible]，花柱细长，蒴果椭圆形。花期6－8月，果期[illegible]月。

【生境分布】生于[illegible]林下[illegible]，分布于东北、西北、[illegible]北、[illegible]南、山东、[illegible]西、内蒙等地。

【化学成分】每100g干品鳞茎含有蛋白质3.36g、脂肪0.18g、淀粉1[illegible]g、[illegible]糖、[illegible]蔗糖10.39g、果胶5.6g、[illegible]碱、维生素B、维生素B等。

【食用价值】细叶百合鳞茎[illegible]，[illegible]北、东北民间作"百合"食用，[illegible]可提取食用香精。鳞茎[illegible]支性菜肴，如"百合[illegible]"（细叶百合鳞茎6g，芡实、莲芯米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆各[illegible]，大米[illegible]g，加白糖共煮烂成粥，连吃数日），用于润肺止咳、清心安神。尤其适用于老年人及慢性支气管炎、肿瘤病人服食。

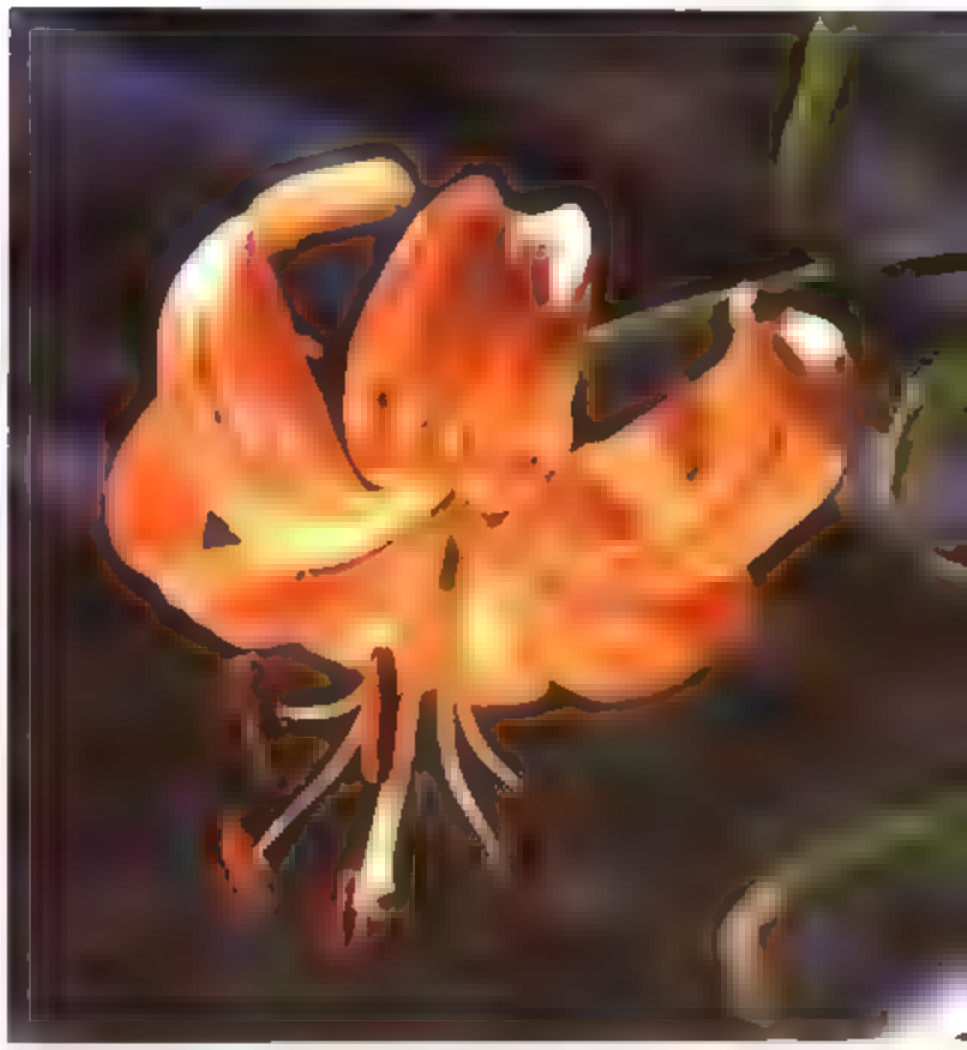
【药用价值】**鳞茎（细叶百合）** 甘、微苦、[illegible]，润肺止咳，清心安神，补中益气。治肺痿久咳、咳嗽痰血、余热未消、虚烦惊悸、神志恍惚。**花**：甘微苦，微寒，[illegible]肺、清人、安神。[illegible]咳嗽、晕眩、失眠、湿疹。

【方例】1. 神经衰弱、心烦失眠：细叶百合鳞茎15g、酸枣仁15g、远志6g、水煎服。

2. 支气管扩张、咯血：细叶百合鳞茎100g、白及[illegible]、乾柿[illegible]g、百部[illegible]g、共研细末、炼蜜为丸，每丸6g，每次1丸，温开水送服，日服3次。

3. 肺结核、体虚咳嗽：细叶百合鳞茎[illegible]g、白及[illegible]g、半夏15g，加糖水煎服。

4. 肿疖：细叶百合鳞茎与盐捣泥敷之。



HABITAT A perennial herb, wild in hillsides under woods, slits of rocks.

DISTRIBUTION In Hebei, Henan, Shandong, Shanxi Provinces, Inner Mongolia Autonomous Region, northeast and Northwest China.

EDIBLENESS Bulb, made into porridge or stir-fried as dishes.

INDICATIONS Bulb: Impairment of lung caused by overstrain, chronic cough, hemoptysis, unconsciousness, fidgeting due to palpitation due to fright. Flower: Cough, dizziness, insomnia and skin ulcers.

麦冬

[illegible]

【别名】麦门冬 [illegible] 沿草

【学名】[illegible]

【植物形态】[illegible] 浆果状，球形，直径5～7 mm，熟时蓝黑色。花期5～8月。果[illegible]

【生境分布】常生于低海拔的山坡林下、溪边、[illegible]

【化学成分】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】块根（麦冬，麦门冬）[illegible]

【方例】[illegible]

2 热病伤[illegible]

多花黄精

Duohua huangjing)

Manyflower Solomonsea

【别名】 [illegible]

【学名】 [illegible]

【植株形态】 [illegible]

【生境分布】生于林 [illegible] 布于河南以南 [illegible]

【化学成分】根状 [illegible] 酸 [illegible]

[illegible]

花 [illegible]

【附注】[illegible]

等

HABITAT A perennial evergre[illegible] grows wild in hillsides, in forests [illegible] stream-banks and in ditches at the low altitude

DISTRIBUTION Cultivated in many [illegible] of China, mainly in Shaanxi [illegible] east, middle and southwest China

EDIBLENESS Root tuber eaten cooked or made into Chinese medicated diet. For example, Gruel of Dwarf Lilyturf with Rice can nourish the stomach, promote the secretion of body fluid, soothe the lung and stop coughing. The root tuber can also be prepared into drinks, soup, medicated cakes and pancakes [illegible] therapy. It is one of the [illegible] used in Chinese [illegible] nourishment and longevity.

INDICATIONS Root Tuber: Cough with sticky sputum, phthisical cough with hemoptysis, thirst due to consumption of body fluid [illegible] insomnia, angina pectoris, diabetes mellitus and constipation

(homoserite)、二氨基丁酸(diaminobutyric acid)、毛地黄糖苷(digitalis glycoside)以及多种甾体皂苷、黏液质、淀粉、糖类、多种维生素等。

【食用价值】 根状茎可食用，煮粥、烧汤、炒食均可。根状茎富含营养，能提高机体免疫功能，增强人体抗病能力。如根状茎和瘦肉煮粥具益气养血、延年益寿之功效，和冰糖等煮成冰糖黄精汤，有补虚止咳、滋肺平喘功效，根状茎烧鸡，有补中益气、润肺补肾的功效，具强身健体、乌发润肺等作用。

【药用价值】 **根状茎(黄精)**：甘，平。补中益气，润心肺，强筋骨。用于虚损羸弱、肺燥咳嗽、病后体虚少食、筋骨软弱、[illegible]疾。气滞腹胀、大便唐薄者[illegible]

【方例】 1. 补精益气：多花黄精、枸杞子(冬采者佳)等份。为细末，混合捣成块，捏作饼子，干后复捣为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服50丸，空腹温水送下。

2. 肺痿咳血，[illegible]：鲜多花黄精60g，冰糖30g，开水炖服。

3. 胃热口渴：多花黄精18g，熟地、山药各15g，天花粉、麦冬各12g，水[illegible]

【附注】 同属植物真黄精 *P. kingianum* Coll. et Hemsl. 通常4～8叶轮生，花带粉红色，果熟时红色。其根茎的功用相似。

玉竹

Yuzhu

Fragrant Solomonseal

【别名】 萎蕤、地管子、竹根七、笔管菜、铃铃菜

【学名】 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce，百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本，高30～70cm。根茎圆柱形，肉质，多节。茎具纵棱。叶互生，呈两列，椭圆形或狭椭圆形。花通常1～2朵生于

叶腋，花梗下垂；花被筒状，白色，顶端6裂，雄蕊6，花丝光滑或有乳状突起；雌蕊1，子房上位，3室。浆果球形，熟时紫黑色。花期4～5月，果期8～10月。

【生境分布】 生于山间林下阴湿处或草丛中。全国大部分地区有分布或栽培。

【化学成分】 根茎含玉竹黏多糖(odoratan)，玉竹果聚糖A、B、C、D (polygonatum-fructan-o A, B, C, [illegible])，微量生物碱，维生素A，烟酸等。

【食用价值】 幼苗和根茎均可食用。幼苗经沸水焯后，凉食或做汤；根茎一般熟食用，或与

HABITAT: A perennial herbage, wild in forests, the shady slopes, and along stream-banks.

DISTRIBUTION: In reaches of the Yangtze River.

EDIBLENESS: Rhizome is edible, can be stir-fried and made into soup or porridge.

INDICATIONS: Rhizome: Fever and chill due to consumptive disease, impairment of lung caused by overstrain and hemoptysis, deficiency of Qi, rheumatalgia, tinea, etc.

米共煮熬成粥(玉竹粥)或亨制成其他药膳食品食用 也可酿酒或作蜜饯食用。常食用玉竹有补益美容作用。玉竹与瘦猪肉同煮(玉竹炖猪肉)能润肺止咳。冠心病人常饮玉竹煎液(玉竹煎)可以改善症状并可防止心力衰竭。玉竹炖猪心(玉竹猪心)也可作为慢性心力衰竭病人的保健食疗菜肴。

【药用价值】 **根茎(玉竹)** 甘、平。养阴润燥 生津止咳。用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴、糖尿病、心绞痛、心力衰竭。

【方例】 1 风湿性心脏病 玉竹、秦艽、当归、甘草各9g、水煎服。

2 肺结核咳嗽 低热不退 玉竹、地骨皮各12g、甘草3g、水煎服

3 风心病、冠心病、肺心病引起的心力衰竭辅助治疗、玉竹15g 水煎服、每日1剂。

4 虚咳 玉竹15～30g 与猪肉同煮服。

5 热病伤阴、夏天多汗口渴 玉竹、北沙参、石斛、麦冬各9g 乌梅5枚、冰糖适量、水煎代茶饮。

HABITAT A perennial herb grows wild n forest or grasslands or cultivated

DISTRIBUTION In most parts of China

EDIBLENESS Seedling, eaten stir-fried or made into soup Rhizome, cooked with rice to make gruel, preserves, beverages and med cated wine, or processed into medicated diet for prolonging life

INDICATIONS Rhizome Febrile diseases with d psosis, cough, pharynx, thirst diabetes, angina and heart failure, etc

黄精

(Huangjing)

Wirledear Solomonseal

【别名】 轮叶黄精 鸡头黄精、鸡头参、鸡头七、黄鸡菜

【学名】 *Polygonatum sibiricum* De ar ex Redoute [*P chinensis* Kunth] －百合科 Liliaceae

【植物形态】 多年生草本 茎高50－120cm。有时攀援。根状茎横走 由数个形如鸡头的部分连接而成。叶4－6枚轮生、无柄 条状披针形、先端拳卷或弯曲成钩状、花序腋生 伞状 每个花序具花2－4朵、俯垂 苞片膜质 花被乳白或淡黄色 管状 裂片6、长约4mm 雄蕊6、着生于花被管上部。浆果近球形、熟时黑色。花期5－6月、果期7－8月

【生境分布】 生于林下、灌木丛、沟谷、溪边。分布于东北、华北、西北、华东等地。

【化学成分】 干燥根茎含淀粉68 46%、糖类、烟酸、黏液质、多种氨基酸、维生素及多种甾[illegible] (sibiricoside) A、黄精苷B等。

【食用价值】 根状茎煮熟后可食用 或磨粉掺合于面粉中。也可制各种点心 或熬糖、酿酒或煮汤、炒菜、熬粥等。如黄精粥有补脾胃、养心肺、补精髓、抗衰老等功能、和玉竹、羊

心者易 [illegible]
安神 [illegible]
悸等症 [illegible]
肉 [illegible]
[illegible]
门冬、枸杞子等[illegible]
蜂蜜配制的 [illegible]
适宜于中老年 [illegible]

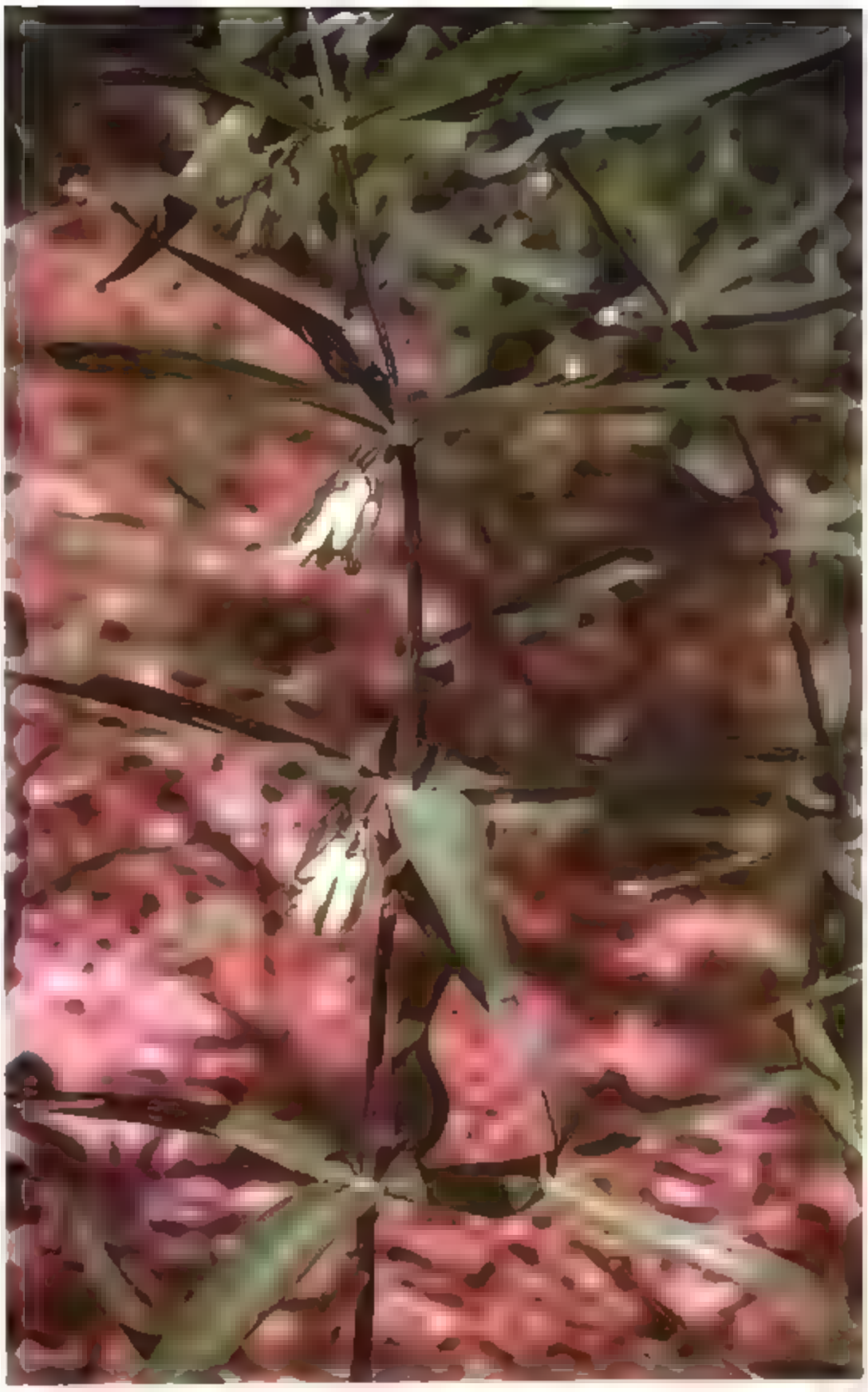
【药用价值】 根茎（黄精） [illegible]
体虚食少、筋骨软 [illegible]
腰疼痛、风痹痿疾。但
带腹胀，大便溏薄者
服

【方例】 1 壮筋骨 益精髓 乌发 黄精 [illegible]各200g，枸杞根 [illegible]各250g，天门冬150g [illegible]
服

[illegible] 脾胃虚弱，体倦无力 黄精、党参、淮山药各30g，蒸鸡肉食用

[illegible] 肺结核，病后虚弱 黄精15～30g [illegible]
服食

4 糖尿病 [illegible]山药、黄芪、天花粉、枸杞子，水煎服



HABITAT A perennial herb grows in woods, bushes [illegible] and along stream banks

DISTRIBUTION In the northeast, the north, the northwest and the [illegible] of China

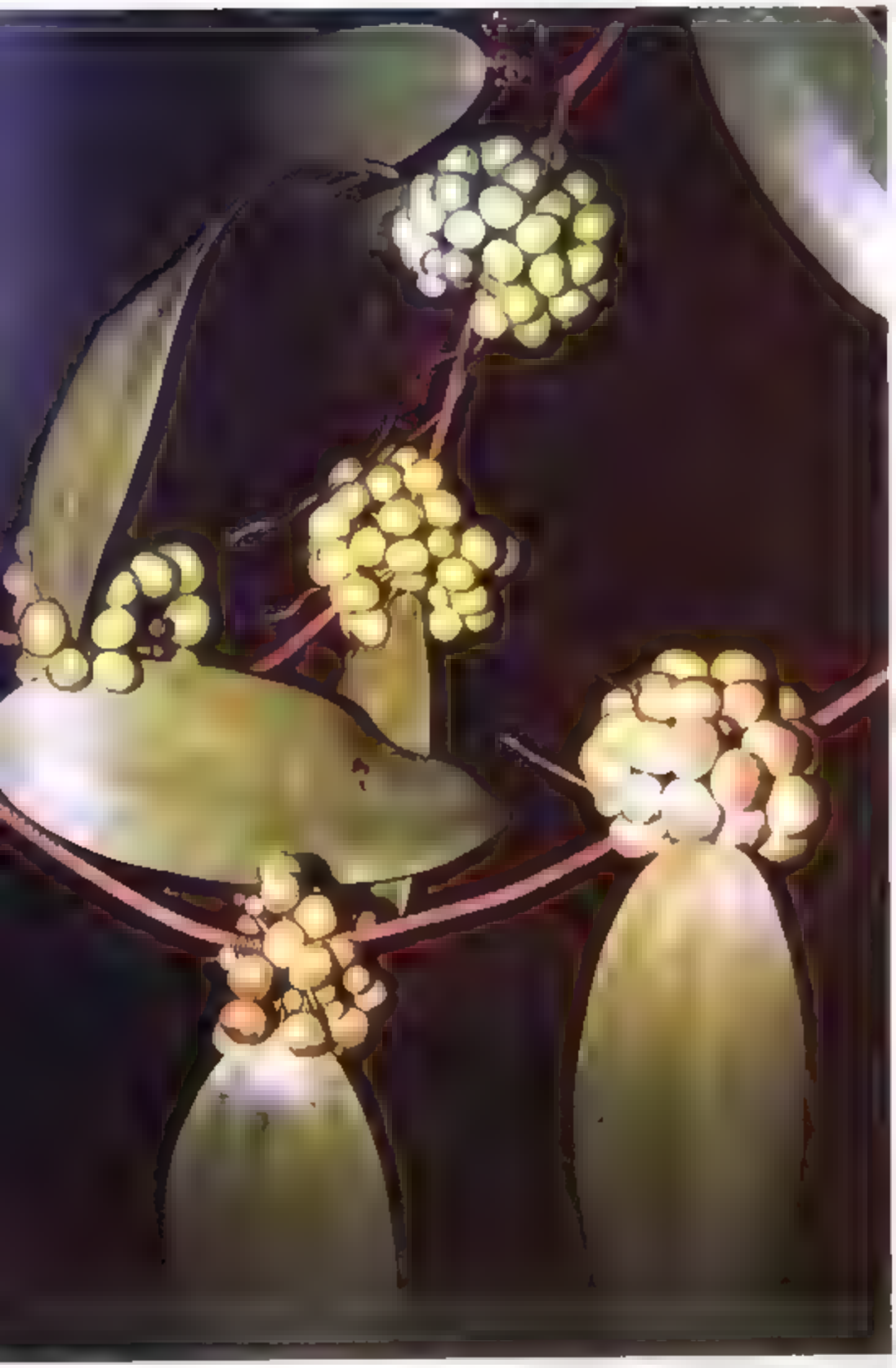
EDIBLENESS Rh[illegible] be [illegible] soup [illegible] and mixed with flour to make pastry, or brewed wine

INDICATIONS Rhizome, Fever and chills due to consumption [illegible] cough due to tuberculosis copos, weakness in muscle and bones, rheumatalgia [illegible]

土茯苓

【别名】

【学名】



【形态特征】

【生境分布】

【化学成分】根状

【食用价值】根状

解毒 [illegible]
茯苓[illegible]
黄芪30g。煮1－2小时[illegible]
有健脾益气、利水消肿[illegible]
乌龟煲汤，对保[illegible]

【药用价值】 根状茎[illegible]
除湿通络。用于梅毒[illegible]
咽喉肿痛、湿热疮毒

【方例】 1 梅毒 土[illegible]
子10g 金银[illegible]

2 咽喉肿痛、皮炎[illegible]
加金银花9－15g 水煎服

3 银屑病（牛皮癣[illegible]
银花60g 水煎服。每日1剂，早晚分服。忌食海鲜和刺激性食物

4 风湿骨痛 土茯苓500g [illegible]
肉炖烂 分数次连食服

5 妇女外阴炎 土茯苓30g 苦参30g [illegible]
床子30g 生百部50g 龙胆草15g，黄柏15g
花椒15g，煎水外洗

HABITAT A perennial climbing shrub found on slopes, along roadsides, and in shrubs

DISTRIBUTION The Yangtze River Valley and the Provinces south to the Yangtze River Valley

EDIBLENESS Root stem , rich of starch can be made into soup with green gram and duck or tall gastrodia tuber and turtle

INDICATIONS Rhizome Syphilis gonorrhea psoriasis rheumatism, and swelling of throat

山药

(Shanyao)

Common Yam

【别名】 薯蓣、薯药、山薯蓣、怀山药、淮山[illegible]

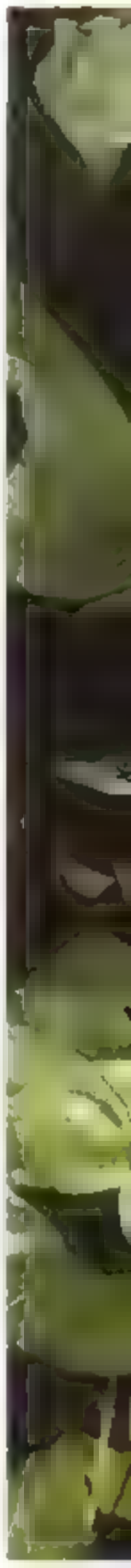
【学名】 *Dioscorea opposita* Thunb 薯蓣科 Dioscoreaceae

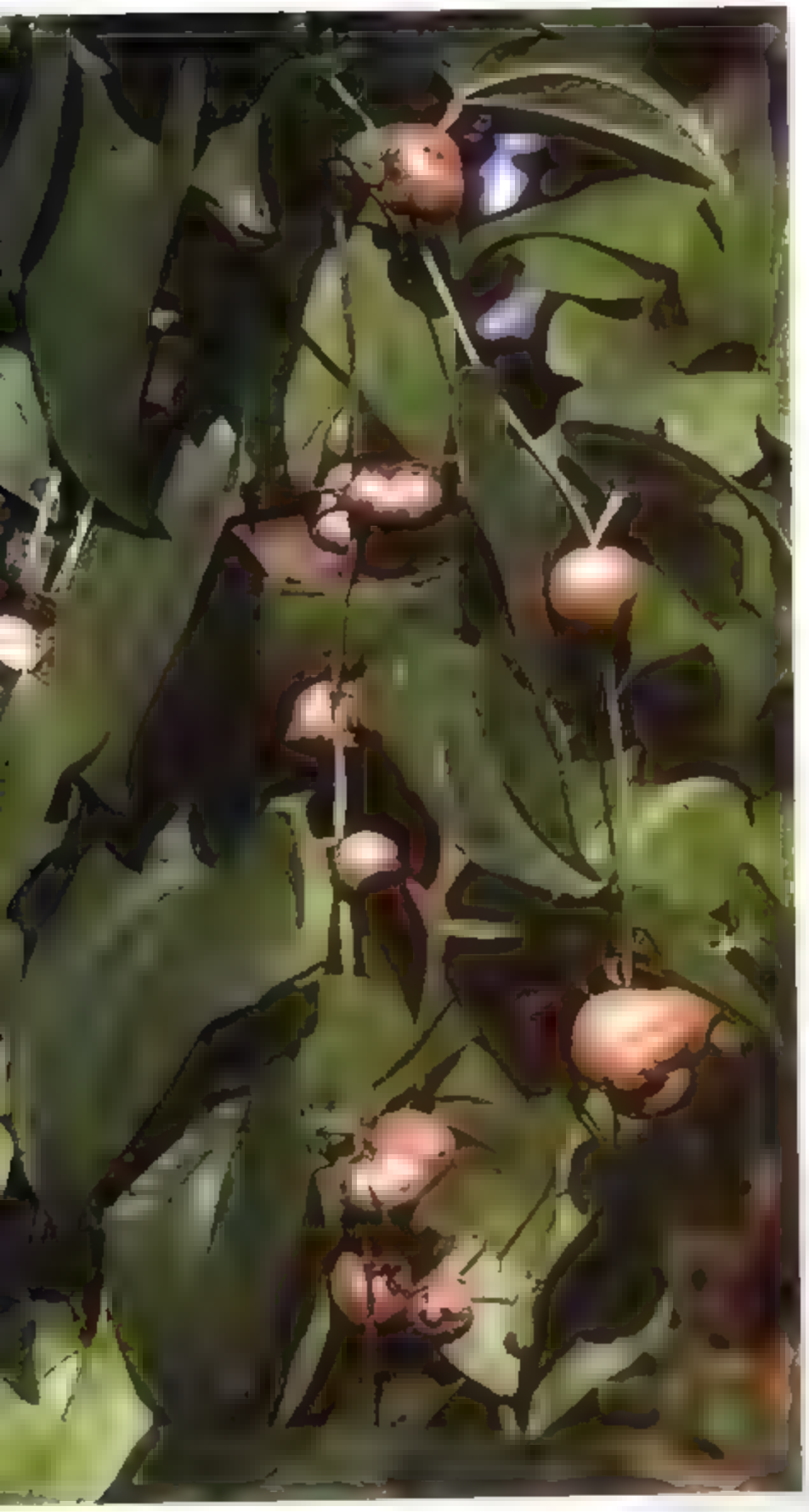
【植物形态】 多年生[illegible]草本，块茎呈圆柱状棒形，垂直生长，长[illegible]1m，肉质肥厚，外[illegible]白色带黏性。茎有棱线[illegible]对生或3片轮生，叶[illegible]叶片三角状卵形至三[illegible]侧裂片圆耳状，中裂[illegible]条自叶基发出。花雌雄[illegible]均成穗状花序，雄花序[illegible]花被片6，雄[illegible]歧。蒴果[illegible]扁卵圆形[illegible]有宽翅。花[illegible]

【生境分布】 栽培或野生于山地向阳处。全国[illegible]分地区均有分布。主产于华北、西北、华东和华中

【化学成分】 块茎中含皂苷、黏液质、尿囊素、[illegible]精氨酸、淀粉酶、蛋白质2.7%、脂肪[illegible]淀粉16%及碘质等。零余子含多巴胺（dopamine）、多种甾醇和植物生长调节剂。山药素（batatasin）Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、Ⅴ等。

【食用价值】 块茎富含淀粉，可作粮食、蔬菜[illegible]粉和酿酒。食法有炒、炸[illegible]拔丝、糖馏、蜜汁、烧汤、[illegible]、山药白糖粥、山药炒[illegible]肾气不固所致腰膝酸软[illegible]健食疗菜肴。山药羊肉粥[illegible]之效。山药芡实肉粥能





【药用价值】 块茎（山药）：甘，平。补脾，养[illegible]，益肺，益精。适用于身体虚弱，精神倦怠，[illegible]，遗精盗汗，妇女白带，脾虚痛苦。零余子：甘，[illegible]

【方例】1. 脾虚食少、腹泻、消瘦：山药15g，[illegible]

HABITAT: A [illegible] twining herb grows [illegible] forests [illegible] cultivated.

DISTRIBUTION: Mainly in the north, the northwest, the east and the middle of China.

EDIBLENESS: Stem tuber, rich of starch, can be used to make starch as food. It is also a precious vegetable and a material for making wine.

INDICATIONS: Stem Tuber: Anorexia and chronic diarrhea due to diminished function of the spleen [illegible] and dyspnea due to diminished function of lung; spermatorrhea, excessive leukorrhea, frequent urination, etc.

雨久花

Yujiuhua

Korsakow Monochoria

【别名】

【学名】 *Monochoria korsak*

雨久花科Pon

【植物形态】 水生草本，高达4

形，花药浅蓝色，花丝一侧具1齿，其余5枚

形，花药黄色。蒴果卵形。花期7～9月。果

期8～10，

【生境分布】 生

东北、华北及华

【化学成分】 每100g鲜草含水分92.3g，蛋

1.6g，脂肪0.4g，纤维素1.75g，钙110mg

磷10mg

【食用价值】 嫩茎、叶可作蔬菜或药膳

久花（雨久花鲜草400g，加调料盐、味精、麦

等，热锅煸炒而成），具有清热解毒、去瘀

喘功效。雨久花烧猪胰（猪胰150g，文火烧

有益肺、定喘、清热、润燥功效。

【药用价值】 全草

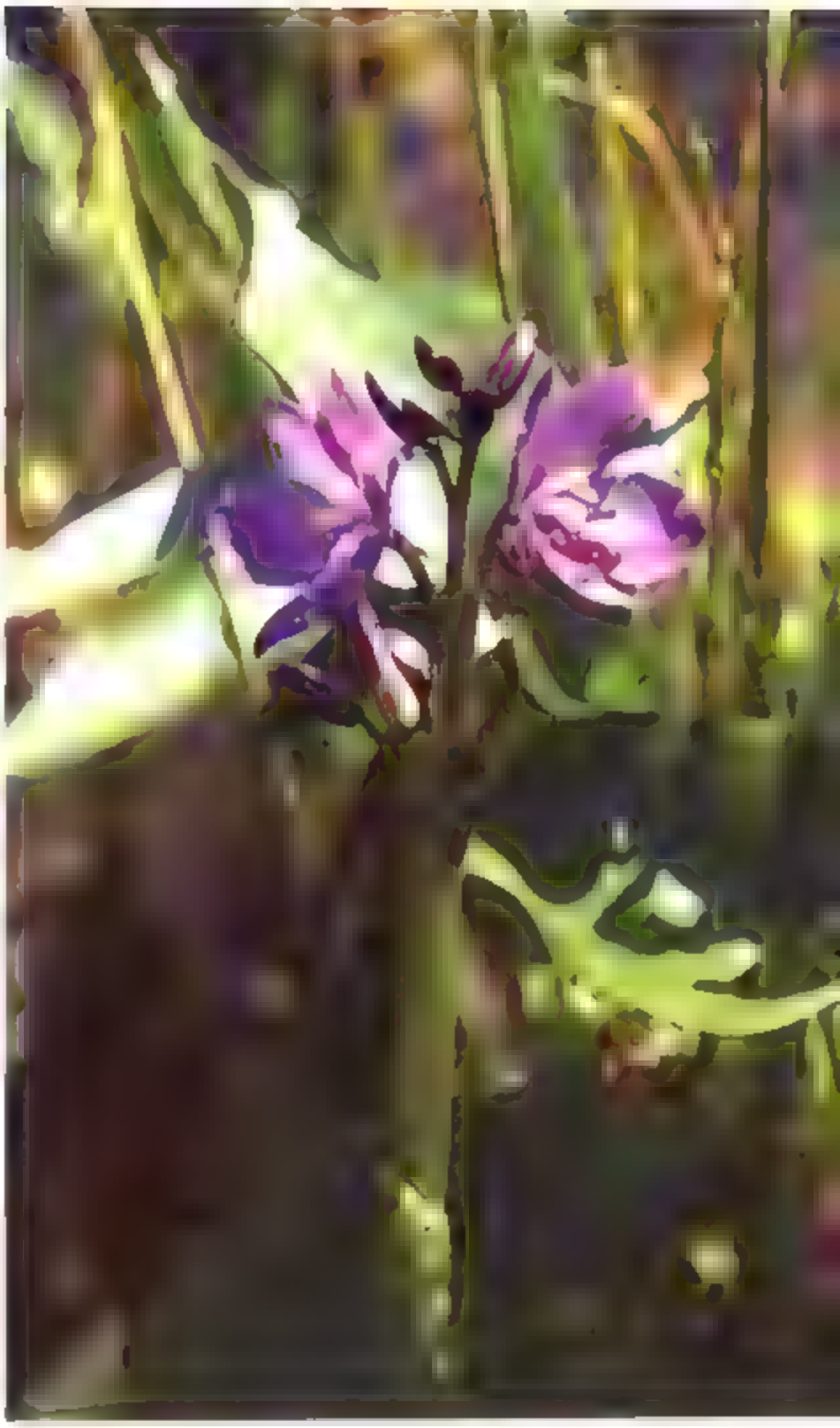
毒消肿，止痛，止血。治咽喉肿痛、吐血、痢

毒、蛇虫咬伤。

【方例】 1. 小儿高热、咳喘：雨久花全草60g，

热服。

毒、痢疾：雨久花全草100g



HABITAT: An aquatic herb growing wild in paddy fields, ponds and lakes.

DISTRIBUTION: In the northeast, the north and the east of China.

EDIBLENESS: Tender stems and leaves stir-fried as vegetable, or cooked with pig pancreas.

INDICATIONS: Herb: Sore throat, laryngopharyngitis, dysentery, furuncles, snake and insect bites, haematemesis, et

番红花

[illegible]

【别名】[illegible]

【学名】*Cr*[illegible]

【植物形态】多[illegible]褐色膜质鳞[illegible]位 3室，花柱细长，顶[illegible]略[illegible]有一脐状井口。蒴果，长矩[illegible]

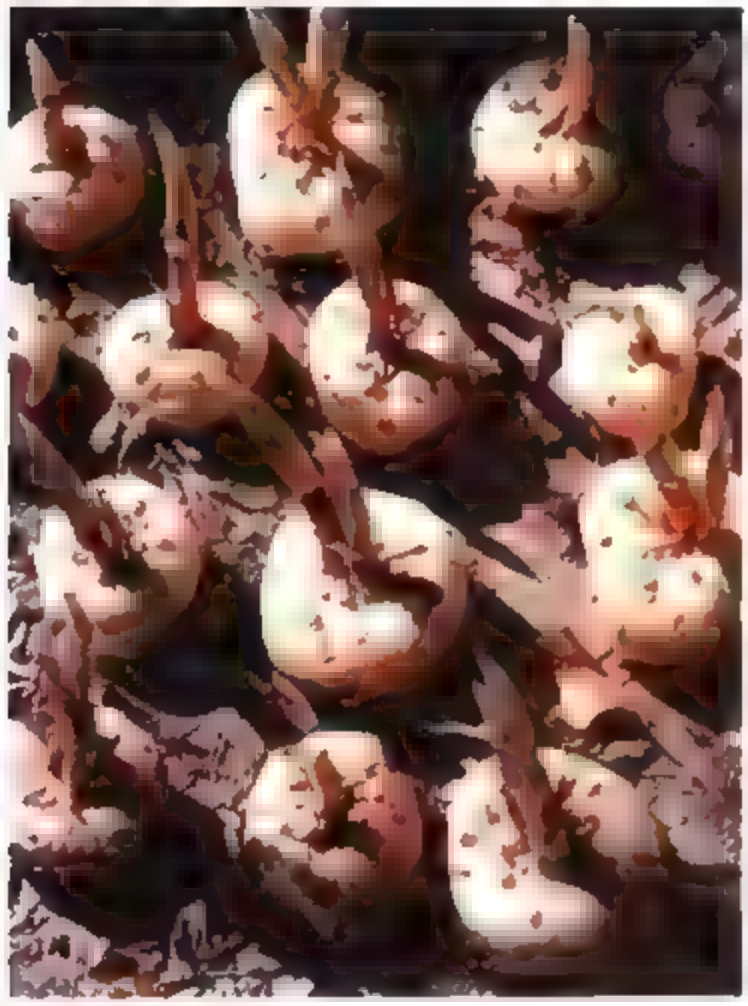
【生境分布】原[illegible]

【化学成分】[illegible]素类化合物约[illegible]其中有[illegible]科[illegible]苷及番红花苦苷、番[illegible]B、B[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】干燥柱头[illegible]散郁开结、止痛。用于妇女[illegible]产后恶露不[illegible]

【方法】[illegible]



HABITAT A perennial herb with a corm cultivated

DISTRIBUTION Originated from the southern Europe and Iran but now extensively cultivated in the City of Shanghai, Jiangsu and Zhejiang Provinces China

EDIBLENESS Stigmas a coloring and a flavoring agents, used in wine, soup and food processing It has the action of invigorating the circulation of blood and eliminating blood stasis

INDICATIONS Stigma: Amenorrhea irregular menstruation due to bloods stasis postpartum lochiorrhea, painful, ecchymoma, traumatic injuries, the chest pain hypochondria, etc

菠萝

(Boluo)

Pineapple

【别名】凤梨 [illegible]

【学名】Ana[illegible] sativus Schult. [illegible]

【植物形态】[illegible]状簇生，剑状长条形 [illegible]化而常红色。穗状花[illegible]生于苞腋内 苞片 [illegible]形 淡红色 外[illegible]内轮花被花瓣状 [illegible]位 藏于肉质[illegible]质增厚，粗大，顶端具[illegible]

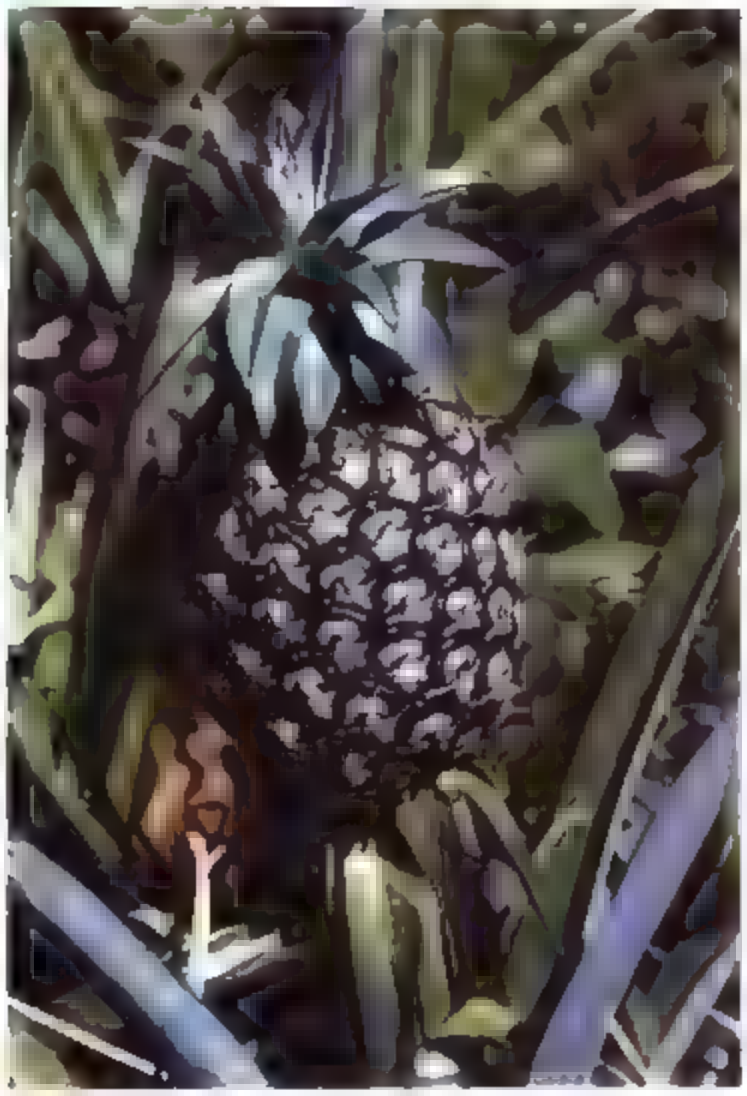
【生境分布】原产南美 [illegible]区，我国东南部和南[illegible]

【化学成分】聚花果每100g可食部分含水分[illegible]3g，蛋白质4.4g 脂肪0.3g 碳水化合物[illegible]钙[illegible]mg 铁[illegible]mg 胡萝卜素[illegible]mg 维生素B[illegible]mg，维生素B[illegible]mg 烟酸[illegible]mg 维生素C[illegible]mg，[illegible]菠萝蛋白酶

【食用价值】聚花果（菠萝）是著名的热带水[illegible]甘[illegible]食[illegible]质的花（果）序轴 汁多[illegible]美 [illegible]食，或制成罐头 亦可作[illegible]菜 [illegible]菠萝煮鸡丁、菠萝水[illegible]菠萝[illegible]酶 [illegible]素 [illegible]酸等物质 [illegible]体质者生食 [illegible]呼吸困难 [illegible]水虾[illegible]道更甘美

【药用价值】聚花果（菠萝）：甘、微涩，平 [illegible]解暑除烦 生津止渴 健胃消食。用于[illegible]症。菠萝蛋白酶已[illegible]

【方例】1. [illegible]



鸭跖草

【别名】

【学名】

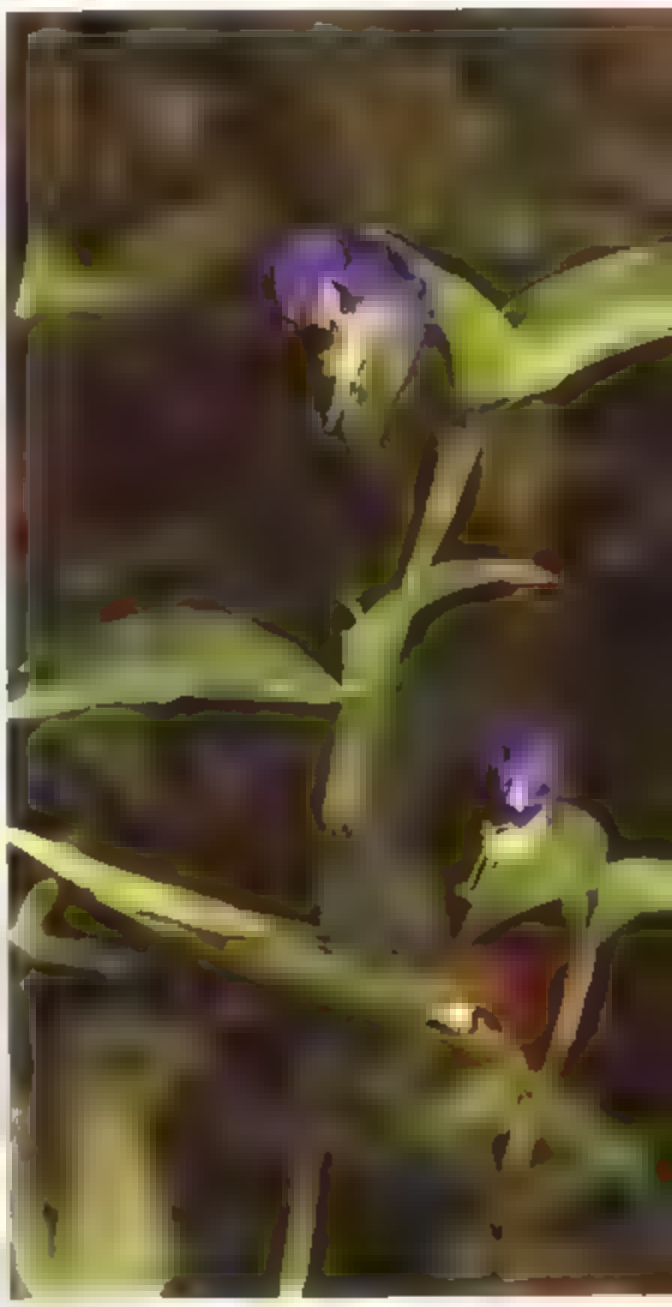
【植株形态】

【生境分布】

【化学成分】100g 幼嫩

脂肪0.3g、糖类

5g、粗纤维



HABITAT

DISTRIBUTION Native to North America but now cultivated in the south and the southeast of China

EDIBLENESS Pineapple a famous tropical fruit eaten fresh used to press juice or made canned

INDICATIONS

生物碱 花青苷黄酮苷类 [illegible]

阿伏巴苷 [illegible] 及[illegible]草素 [illegible]

【食用价值】 嫩苗 [illegible] 用弗水焯 [illegible] 也可晒干菜[illegible] 粮食中食用

【药用价值】 **全草** [illegible] 血 解毒 [illegible] 尿血 [illegible] 丹毒 [illegible] 体炎 [illegible] 疟疾 鼻[illegible] 毒蛇咬伤 [illegible]

【方例】 [illegible] 10g，加水炖熟，[illegible] 剂

[illegible] 剂

[illegible] 水煎服 [illegible] 开水[illegible]

[illegible] 水煎 [illegible]

[illegible] 使不[illegible] 争 [illegible]

HABITAT An annual herb growing wild in fields or damp meadows and along roadsides

DISTRIBUTION In all parts of China

EDIBLENESS Tender seedlings collected during March and July eaten stir-fried or made into cold dish dressed with sauce or used as substitute of grain

INDICATIONS Herb. Edema urinary infection hematuria influenza erysipelas parotitis enterohepatitis dysentery and malaria etc. External use for furuncle snakebite

慈苋

【异名】 [illegible]

【学名】 [illegible]

【植物形态】 [illegible]

薏苡仁（药用）

软骨质，有条纹，卵圆形。花期7－9月，果期9－10月。

【生境分布】 喜生于低海拔湿地，我国大部分省区有栽培。主产华东、河北、辽宁等地。

【化学成分】 根及根茎含薏苡素(Coixol)、棕榈酸、硬脂酸、β和γ谷甾醇(β γ Sitosterol)、豆甾醇(Stigmasterol)、蛋白质、淀粉、葡萄糖氨化钾等。种仁含薏苡脂、碳水化合物、蛋白质、脂肪、淀粉、甾体化合物、顺十八烯酸豆甾醇、β和γ谷甾醇、维生素B_1、微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪含量为大米的2－3倍。叶含生物碱。

【食用价值】 种仁可做粥、饭或磨面食用。亦可酿酒。捣烂煮粥食(可加粳米)治筋脉拘挛、风湿痹痛、脾虚泄泻。加郁李仁(研碎)煮饭食治水肿喘急。与百合煮汤饮(加糖或蜂蜜调食)可治扁平疣、雀斑、痤疮、湿疹等。研粉用曲米酿酒或装袋煮酒饮有健脾胃、祛风湿、强筋骨之功效。薏苡仁加野葵肉共煮浓汁服，有抗癌防癌作用。加纯米醋煮至浓汁，待温顿服可治肺痛咳嗽。加红枣、糯米煮粥有补脾胃、利湿的功效。

【药用价值】 种仁(薏苡仁)：甘、淡，微寒。健脾补肺，除痹止泻，清热排脓。治脾虚泄泻、水肿、白带、湿痹拘挛、肺痈、肺痿、肠痈、淋浊、屈伸不利。薏苡根：苦、甘，寒。清热利湿，健脾，杀虫。治肺痈、肝炎、黄疸、水肿、淋病、疝气、经闭、带下、神经痛、风湿性关节炎、虫积腹痛。

【方例】 1. 肠痈　薏苡仁12g，牡丹皮、桃仁各50g，冬瓜仁100g，水煎服。

2. 脾胃虚弱、食欲不振　薏苡仁、山药、大米各100g，加水煮粥，油、盐、葱调味　每日分2－3次服食。

3. 慢性腹泻　炒薏苡仁30g，白术9g　淮山药12g，水煎服。

4. 风湿痹痛　脚气肿痛　薏苡仁50g　猪蹄2个，炖食。

5. 丘疹性荨麻疹　薏苡仁50g，赤小豆50g　大枣15个　红糖30g　水煎服　每日1剂。

HABITAT An annual or perennial herb, found wild in moist sites of the low altitude, or cultivated

DISTRIBUTION In most provinces of China

EDIBLENESS Kernels can be cooked into gruel, or made into Job's-tears Flour as food, or brewed into wine Gruel of Job's-tears with rice is used as medicated diet for the treatment of muscular constricture rheumatic arthralgia and diarrhea due to deficiency of the spleen Decoction of Job's-tears with peeled Wild Chestnut has a definite cancer-preventing effect Gruel with Job's-tears, Chinese date and Glutinous Rice has the function of reinforcing the spleen and stomach, and dispeling dampness

INDICATIONS Kernel Diarrhea due to deficiency of the spleen, edema, morbid leukorrhea, arthralgia and muscular constricture due to dampness, lung abscess appendicitis, strangurria, and limited movement of the joints. Root Lung abscess, hepatitis, jaundice, edema, strangurria hernia, amenorrhea, morbid leukorrhea, neuralgia, rheumatic arthritis, and abdominal pain caused by parasites in the intestine

大麦

【别名】 稞麦、饭麦、赤膊麦

【学名】 *Hordeum vulgare* L.　禾本科Gramineae

【植物形态】

面粗糙，下面稍光滑。穗状花序

果期4

【生境分布】

有栽培

【化学成分】果实中的蛋白质、B族维生素

铁含量远高于大米，高于小麦，而淀粉含量稍低。大麦芽内富含维生素B、C麦芽糖化酵素，另含脂肪

【食用价值】果

【药用价值】 果实

烫火伤。发芽的果实（麦芽）

食，和中，下气。

白茅根

(Baimaogen)

Lafang Grass

【别名】白茅、茅草根、茅草、丝茅草

【学名】*Imperata cylindrica var. major* (Nees) C.E. Hubb. 禾本科 Gramineae

【植物形态】多年生草本，高20～80cm，地下根状茎白色，横生，节部生有鳞片，有甜味。秆直立，节上有白色柔毛。单叶互生，叶舌干膜质，钝头；叶片条形和条状披针形，先端渐尖，基部渐窄，边缘及背面较粗糙。花序圆柱状，长5～20cm；小穗双生，具柄，基部的白色丝状柔毛长于小穗3～5倍，两颖片相等或第一颖稍短，较窄，第二颖较宽，第一外稃卵状长圆形，内稃缺如，第二外稃披针形与内稃

满、食欲不振、呕吐泄泻、乳胀不消、急性乳腺炎

【方例】1. 食积不消，脘腹胀满：麦芽、六神曲、焦山楂各10g，水煎服。

2. 食欲不振：麦芽30g，陈皮10g，炒决明子5g，水煎服。

3. 乳汁郁积，乳房胀痛：炒麦芽60g，水煮服，每日1剂，同时用芒硝60g，调蜂蜜敷于乳房上。

HABITAT: An annual herbage, cultivated.

DISTRIBUTION: In all parts of China, mainly in the north of China.

EDIBLENESS: Seed: a cereal food, used to brew beer or make maltose. A tea, made from the parched grains, is effective for fever, lassitude and poor appetite due to summer heat. Gruel of Barley (or Gruel of Sprout of Barley with Red Bean) is helpful for dyspepsia, chest distress, vexation and edema.

INDICATION: Seed: Indigestion and retention of food manifested as abdominal distension and diarrhea, continuous dripping of urine, edema, scalds and burns. Malt: Indigestion, midsection fullness, poor appetite, vomiting, diarrhea, distending pain in the breasts in women, and acutemastitis.

等长。花期[illegible]

【生境分布】[illegible]世中[illegible]

【化学成分】根[illegible]主要[illegible]葡萄糖、果糖[illegible]还含甘露醇[illegible]茅素（cylindri[illegible]

【药用价值】[illegible]如[illegible]

[illegible]白茅苷[illegible]包[illegible]青京甘甜[illegible]

【药用价值】根状茎（白茅根）[illegible]

[illegible]叶（茅草叶）[illegible]

治风湿痹痛、皮肤风疹。**幼嫩花序（白茅针）** 甘，平。止血，解毒。主治衄血、尿血、大便下血、外伤出血。**花穗（白茅花）** 甘，温。止血，定痛。治吐血、衄血、刀伤。外用捣敷或塞鼻。

【方例】 1. 麻疹口渴：白茅根30[illegible]

2. 鼻出血：白茅根[illegible]冷后服。或白茅根榨[illegible]

3. 胃出血：白茅根、生荷叶各30g，侧柏叶、藕节各9g，黑豆少许，水煎服。

4. 肾炎、浮肿：(1) 鲜白茅根60～120g，水煎分2～3次服，每日1剂。(2) 鲜茅根30g，西瓜皮20g，赤豆40g，玉米须10g，水600ml[illegible]200ml。每日3次分[illegible]

5. 雷陀罗中毒：茅根[illegible]汁服。

HABITAT: A perennial herb, growing wild along roadsides, hillsides and grassplots.

DISTRIBUTION: In all parts of China.

EDIBLENESS: Rhizome: eaten raw like sugar cane, or made meat dishes. The porridge of rice and red bean can clear away heat and toxic material. The Lalang tea can promote urination and remove heat from the blood.

INDICATIONS: Rhizome: Acute nephritic edema, urinary system infection, hypertension, febrile disease, polydipsia, cough due to lung heat. Leaves: For lumbago due to pathogenic wind-dampness, rubella of skin. Tender Inflorescence: Epistaxis, hematuria, bleeding in stool and bleeding from trauma. Inflorescence: Hematemesis, epistaxis and injury.

糯稻

Nuodao

Waxy rice

【别名】 糯米[illegible]

【学名】 [illegible] *glutinosa* Mats. 禾本科 Graminea

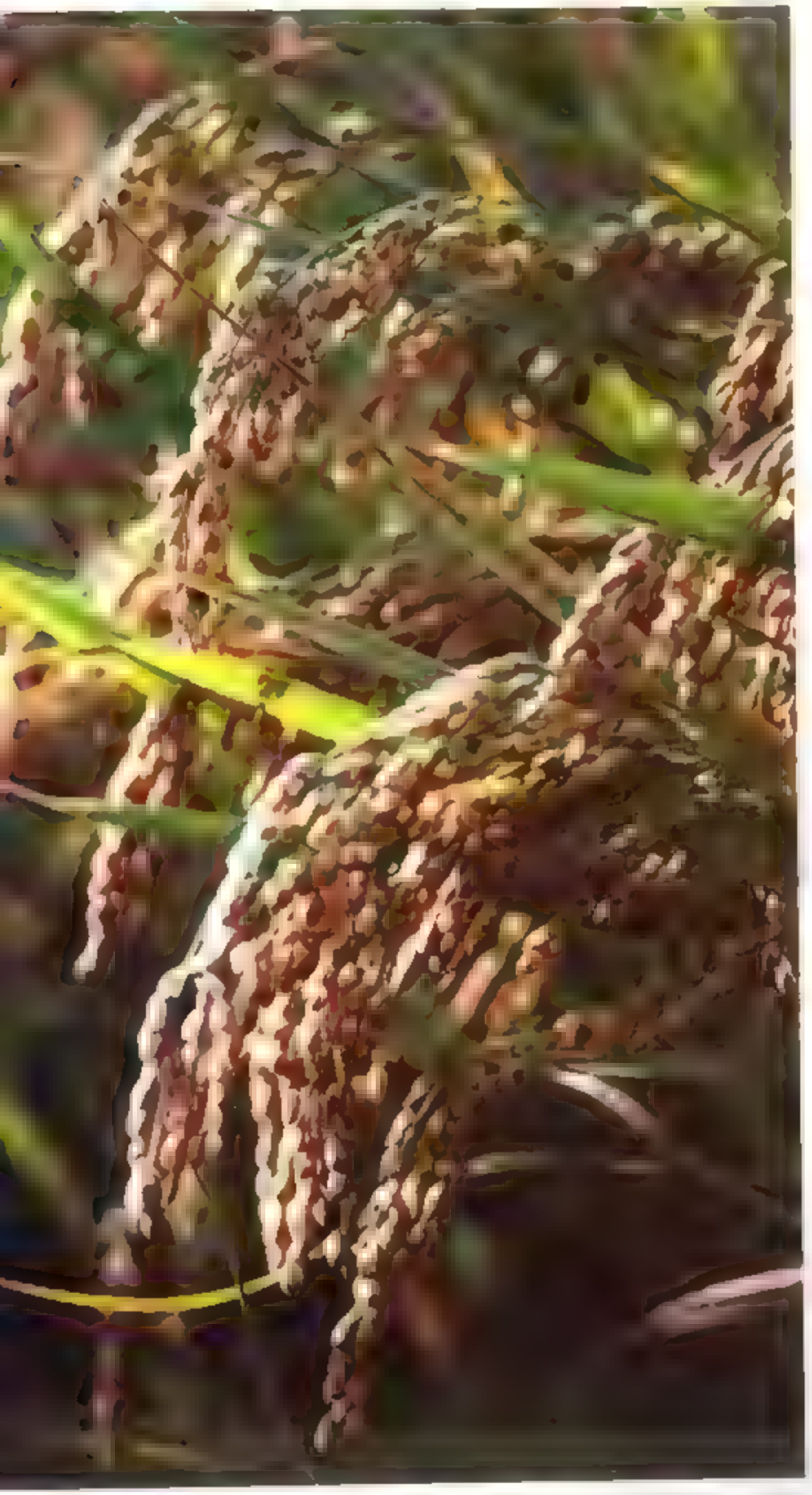
【植物形态】 [illegible]

1m，叶具叶鞘，无毛，与节间等长或下部者较长，叶舌膜质而较硬，披针形，基部两侧下延与叶鞘边缘相结合，幼时具明显的叶耳；叶片线形或狭长披针形，长25～60cm，宽5～15cm。圆锥花序疏松，成熟时向下弯垂，小穗长圆形，不育花外稃锥刺状，无毛，可育花外稃硬纸质，具5脉，遍被细毛或稀无毛，内稃3脉，被细毛，雄蕊6，花柱2枚，柱头羽毛状。颖果平滑，色较白，煮熟后黏性较大。花期7～8月，果期8～9月。

【生境分布】 我国大部分省区有栽培。

【化学成分】 糯米含蛋白质、脂肪、糖类，钙、磷、铁，维生素B、B_2、E、烟酸，多量淀粉。

【食用价值】 种仁（糯米）可作主食。因其糯性较强，还可制作糕点、粽子、八宝饭、甜酒酿、粢饭、糯米烧卖、糯米肉丸和爆米花等。



【药用价值】 **糯米** 和胃 缓中，解毒止痢，可治烦渴、胃、十二指肠[illegible]

根和根状茎（糯稻根） [illegible]

【方例】 1 传染[illegible]

HABITAT An annual herbage [illegible] cultivated in paddy fields

DISTRIBUTION In most parts [illegible] China

EDIBLENESS Seeds [illegible] to make porridge [illegible] Rice [illegible] Chinese [illegible] Zongzi [illegible] Tian Jiu Niang sweet [illegible] Zifangao (deep [illegible] cake) Nuomishaomai [illegible] dumpling stuffed with [illegible] Nuomirouwan (meat [illegible] with waxy rice) and popcorn

INDICATIONS Rice: Polydipsia [illegible] External [illegible] Night sweat fever [illegible]

芦苇

【别名】芦苇 芦竹 芦子 水芦 芦头

【[illegible]】[illegible]s [illegible] Cav. Trin. [illegible] Trin. [illegible] [illegible] [illegible]

至条形全缘，两面粗糙，叶鞘筒状包秆，叶舌有毛。圆锥形复穗状花序大型，顶生，直立长15～45cm，小穗长10～16mm，含4～7花第一花通常为雄性。两性花具雄蕊3，雌蕊1花柱2，柱头羽状。颖果椭圆形至长圆形，与内外稃分离。花果期7～11月。

【生境分布】 生于河边、塘滩、池沼、岸边浅水中和盐渍地。分布于中国大部分省区。

【化学成分】 根茎含蒹葭素（coixo）、蛋白质、脂肪、碳水化合物、天门冬酰胺(asparagin)，全草含β－香树脂醇，蒲公英甾醇、蒲公英甾醇乙酸酯、β－谷甾醇及豆甾醇，木质素，苜蓿素（tricin），木聚糖，维生素B，B₂、C。芦花、芦茎含木质素、戊聚糖、纤维素。

【食用价值】 嫩幼苗可当蔬菜食用。鲜芦根切片，水煎服代茶饮可治牙龈出血。加竹叶、夏枯草水煎代茶饮有清暑热、清肝明目之功效。大型的芦叶用作粽子的包裹材料，经煮沸后能散发出特有的清香味。

【药用价值】 **根、根茎（芦根）**：甘，寒。清热生津，解毒，利尿，祛风除寒，明目平肝，开胃生津，除烦，止呕。治热病烦渴、伤寒内热、噎呕不止，寒热时疾、烦热泻痢、大渴、孕妇心热、骨蒸、胃热呕吐、肺痈、牙龈出血、鼻衄、气管炎、小便短赤，以及食狗肉、马肉、河豚鱼、蟹中毒。**嫩苗**：甘，寒。清肺止咳，利水通淋。治热病口渴、淋病、小便不利，解诸鱼、肉、蟹之毒。

【方例】 1. 胃热呕吵反胃：鲜芦根60g，竹茹60g，粳米15g，生姜9克，水煎服。

2. 胃热津伤，烦热口渴：鲜芦根汁15ml，梨汁10ml，荸荠汁10ml，和匀凉服。

3. 肺热咳嗽，小便黄赤：鲜芦根100g，炙甘草5g，水煎服。

HABITAT A perennial herb, wild along riverbanks, in marshes and ponds

DISTRIBUTION In most parts of China.

EDIBLENESS Seedling, cooked as a vegetable. Rhizome and root, prepared into decoction for bleeding gums. Leaves, used as the coating of Zongzi(rice tamale)

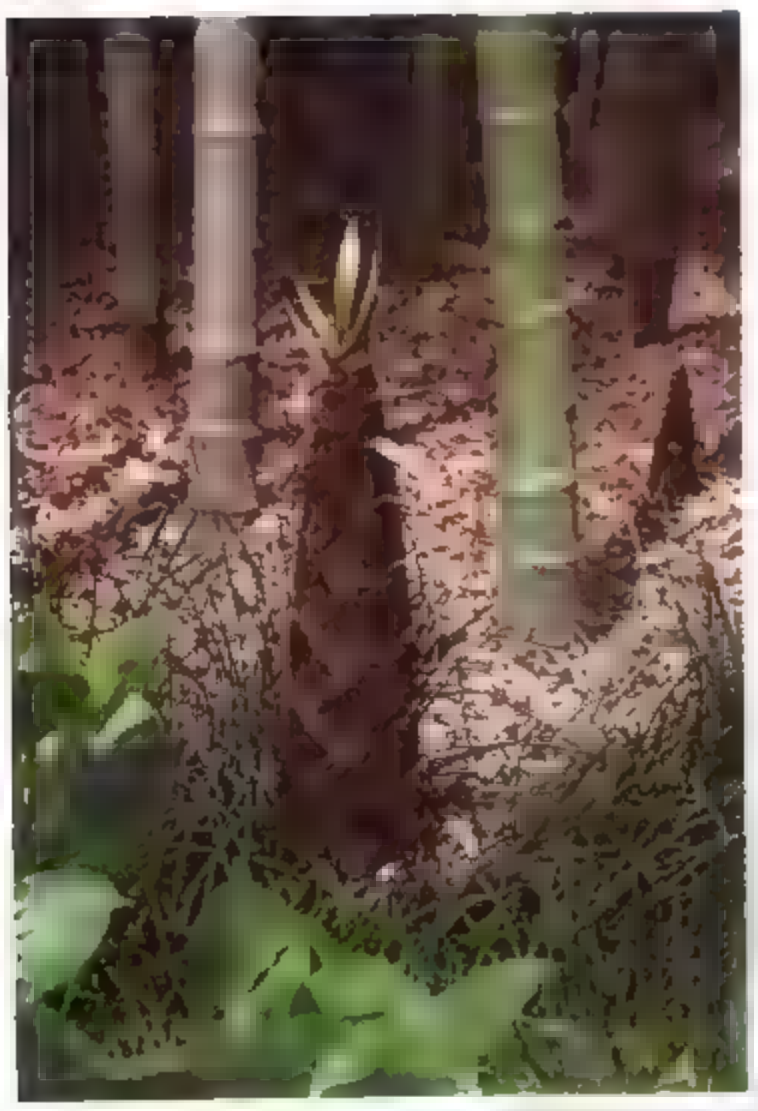
INDICATIONS Rhizome and Root: Febrile disease with excessive thirst, stomach-heat with vomiting or retching, lung abscess, bleeding gums, epistaxis, tracheitis, fish or crab poisoning. Seedling: Febrile diseases with thirst, stranguria, difficulty in urination, and fish or crab poisoning

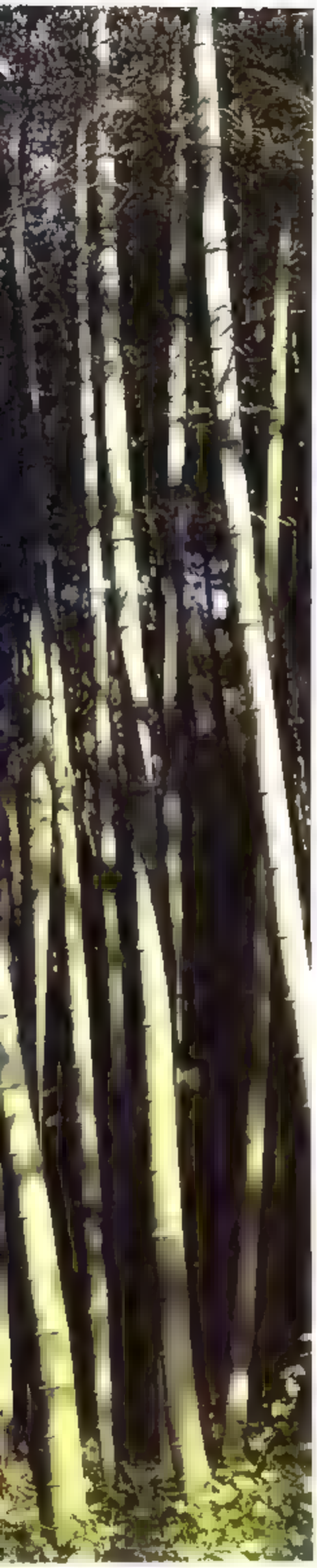
毛竹

【别名】

【学名】

【植物形态】





【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】嫩苗或地下茎的幼芽（毛笋、冬笋）

【方例】1. 麻疹、风疹、水

HABITAT A big tree grows on fert

cultivated

DISTRIBUTION Along the Changjiang River

areas south

EDIBLENESS Tender buds a comm

vegetable in south China, tasty and

appetite. The

and

the

made into

dried bamboo shoot

The

help digestion

and reduce

INDICATION Seedling or Tender Buds of

Cough caused by lung

heat

stomach pox

and

and external diseases

甘蔗

【别名】 糖梗、干蔗、竿蔗、蔗茅

【学名】 [illegible] *sinensis* Roxb. 禾本科

【植物形态】 多年生草本。秆直立，粗壮，高[illegible]m，多节，节稍肿，外皮绿色或紫酱色，具[illegible]，叶长[illegible]1.5m，宽2.5cm，[illegible]，边缘吸粗糙，中脉粗壮，白色，在[illegible]复穗状花序圆锥状，大型，长[illegible]cm，主轴具白色丝状毛，分枝斜升，穗轴[illegible]，穗双生，1无柄，[illegible]有柄，同开，均为两花，[illegible]第一花中性，第[illegible]花两性，无柄小穗被针[illegible]，长4.5～5mm，基盘具长[illegible]mm，[illegible]丝状毛，花宋[illegible]多。

【生境分布】 我国长[illegible]，多栽培，[illegible]，[illegible]的糖料作物，栽培[illegible]较多。

【化学成分】 可食部

分主要含蔗糖 [illegible] 含其他碳水化合物、多种氨基酸、维生素B、B、B、C、及胡萝卜素、琥珀酸、苹果酸、柠檬酸等有机酸。

【食用价值】 茎秆汁多味甜，是人们所喜爱的嚼汁水果，又是重要的制糖原料。制糖厂的甘蔗渣，制酒或酒精。甘蔗去皮榨汁[illegible]可直接饮用。加姜汁饮，能降气、和胃、止呕。

【药用价值】 **秆、汁**：甘，平。生津止渴，和中，行水。主治热病口干，心胸烦热，[illegible]痛，反胃呕吐，妊娠水肿。

【附方】 1. 反胃叶食：甘蔗鲜秆、生姜各适量，[illegible]取汁[illegible]

2. 妊娠水肿：甘蔗鲜[illegible]白茅根[illegible]，水煎服。

3. 扁桃体炎：[illegible]

4. 红皮甘蔗[illegible]

[illegible]白茅[illegible]，煎服。冷开水冲服，1日3次，连服[illegible]天。

[illegible]发热[illegible]，便色赤：甘蔗鲜秆榨汁，加等量冷开水[illegible]

HABITAT A perennial herb, cultivated

DISTRIBUTION In the provinces south to the Yangtze River

EDIBLENESS Stem, a favourite fruit, juicy and sweet used to make sucrose and beverage. Its juice can regulate stomach and has antiemetic effect

INDICATIONS Stem: Dry mouth caused by febrile diseases, cough caused by lung dryness, throat swelling and pain, regurgitation vomiting and gestational edema

粟

Millet Foxtail Millet

【别名】粟米

【学名】

【植物形态】

【生境分布】我

【化学成分】种

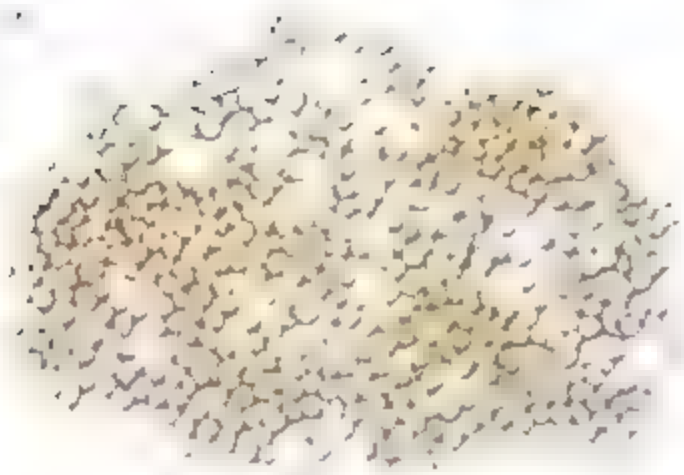
【食用价值】

【药用价值】种仁（粟米或小米）

带壳果实（谷子）

发芽的颖果（粟芽或谷芽）

【方例】



2 烫火灼伤 小儿赤丹不止 粟米适量研末，蜜调 外敷

3 胃虚呕吐 粟米30g 煎取汁100ml 合姜汁10ml，温服。

4 脾虚泄泻 粟米30g 淮山药15g 大枣5枚 煮粥食 每日2次。

HABITAT An annual herb cultivated

DISTRIBUTION In the north and the northwest of China

EDIBLENESS Millet grains eaten cooked or made into gruel, wine. The cooked millet is beneficial to the people who suffer from the weakness of spleen and stomach, aching loins and knees, and indigestion. The millet gruel is effective for fever with dysphoria, diabetes, stranguria and dysuria. The gruel mixed with brown sugar is helpful for senile who is debility.

INDICATIONS Unhusked millet: Weakness of the spleen and stomach, indigestion, vomiting, excessive thirst, soreness of loins and weakness of legs, fever with dysphoria, dysuria and dysentery. Grain: Common cold. Germinated millet: Anorexia, abdominal distension and foul breath due to food retention and indigestion, and poor appetite.

高粱

(Gaoliang)

Durra; Jowar; Broomcorn

【别名】 蜀黍、芦粟

【学名】 *Sorghum vulgare* Pers.－禾本科Gramineae

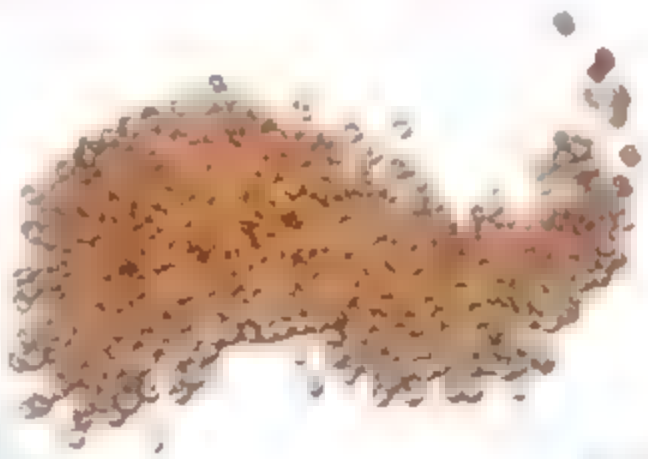
【植物形态】 一年生高大草本。秆高2～3m，基部节上常生不定根。叶鞘常被白粉，叶舌长2.5～3.5mm，顶端撕裂呈齿状，叶片条状披针形，长25～50cm，宽3～5cm，两面无毛，边缘粗糙，中脉白色，下面显著隆起。圆锥状花序既锥状或椭圆状，长5～30cm，分枝轮生，颖果倒卵形，灰紫色或白色，成熟后顶端外露。花果期8～11月。

【生境分布】 我国北方栽培较广的粮食作物之一，南方省区也有少量栽培。栽培变种、品种很多。

【化学成分】 每100g高粱米含蛋白质10.4g，脂肪3.1g，碳水化合物70.4g，维生素B₁、B₂各0.3mg，另含维生素E、钙、磷、铁、烟酸等。幼芽、果实含*p*－羟基扁桃腈－葡萄糖苷（*p*－hydroxymandelonitril－glucoside），水解产生羟基苯甲醛、氢氰酸和葡萄糖。叶含高粱苷（dhurrin）。

【食用价值】 高粱米（种仁）营养价值比大米高，为我国北方居民主食之一，可煮食、炒食、做糕，也可酿酒、制糖。

【药用价值】 种仁：甘，温。益中，利气，止



泄，治呕吐、泄泻。**根** 干喘、利尿、止血、治咳喘、胃气痛、浮肿、产后出血。

【附方】 1. 小便不利、浮肿 高粱根60g，扁蓄30g，灯心草15g，水煎服。

2. 湿疹，陈年高粱米适量，焙黄，研末，干涂患处。

3. 心气疼痛 高粱根煎汤温服。

4. 小儿消化不良 红高粱[illegible]g，炒黄，大枣1个，去核炒焦，共研细末，每次服5～10g，每日2次。

HABITAT An annual high herb ,cultivated

DISTRIBUTION In most parts of north China

EDIBLENESS The seed one of the staple foods in North China more nutritious than rice eaten cooked, stir-fried or made into cakes, also can be made into wine and sugar

INDICATIONS Seed Vomit diarrhea Root Cough edema and postpartum hemorrhage

小麦

【别名】麦来、[illegible]

【学名】*Triticum aestivum* L. [illegible]

【植物形态】一年或[illegible]年生草本。秆[illegible]

[illegible]

5月

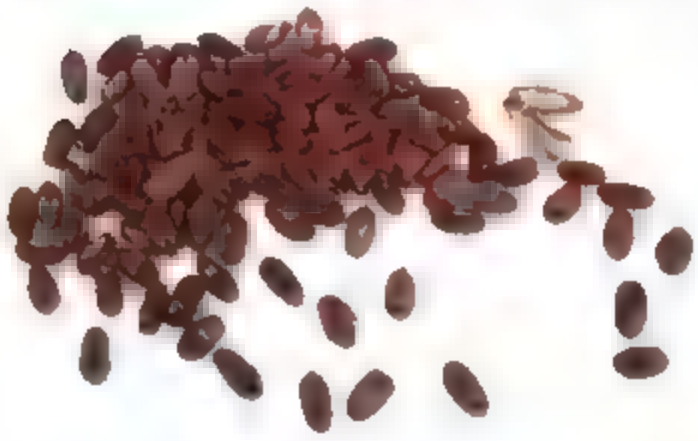
【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible]

[illegible]

【食用价值】麦粒[illegible]粉，再做成各种[illegible]面包、面条、[illegible]饼、[illegible]面筋。面筋[illegible]，还可做[illegible]饺子[illegible]皮。[illegible]

[illegible]使其佳黄，酥[illegible]麦面粉不能[illegible]各种糕[illegible]麦芽有丰富[illegible]磷[illegible]各种酶，力



营养价值最高的食品。

【药用价值】 **小麦面粉**：甘 [illegible] 养心安神，除烦止渴，健脾止泻，益气敛汗，[illegible] 痈肿，用于烫伤出血，[illegible]

浮小麦（干瘪轻浮的果实） [illegible] 除虚热，止汗，[illegible] 自汗。

【方例】 [illegible] 肠炎，[illegible] 症，白面粉 [illegible] 少量糖菊，每日空腹4碗，加红糖适量，[illegible] 进食。[illegible]

2. 盗汗，手足心热，[illegible] 麦 [illegible]，防风，[illegible]

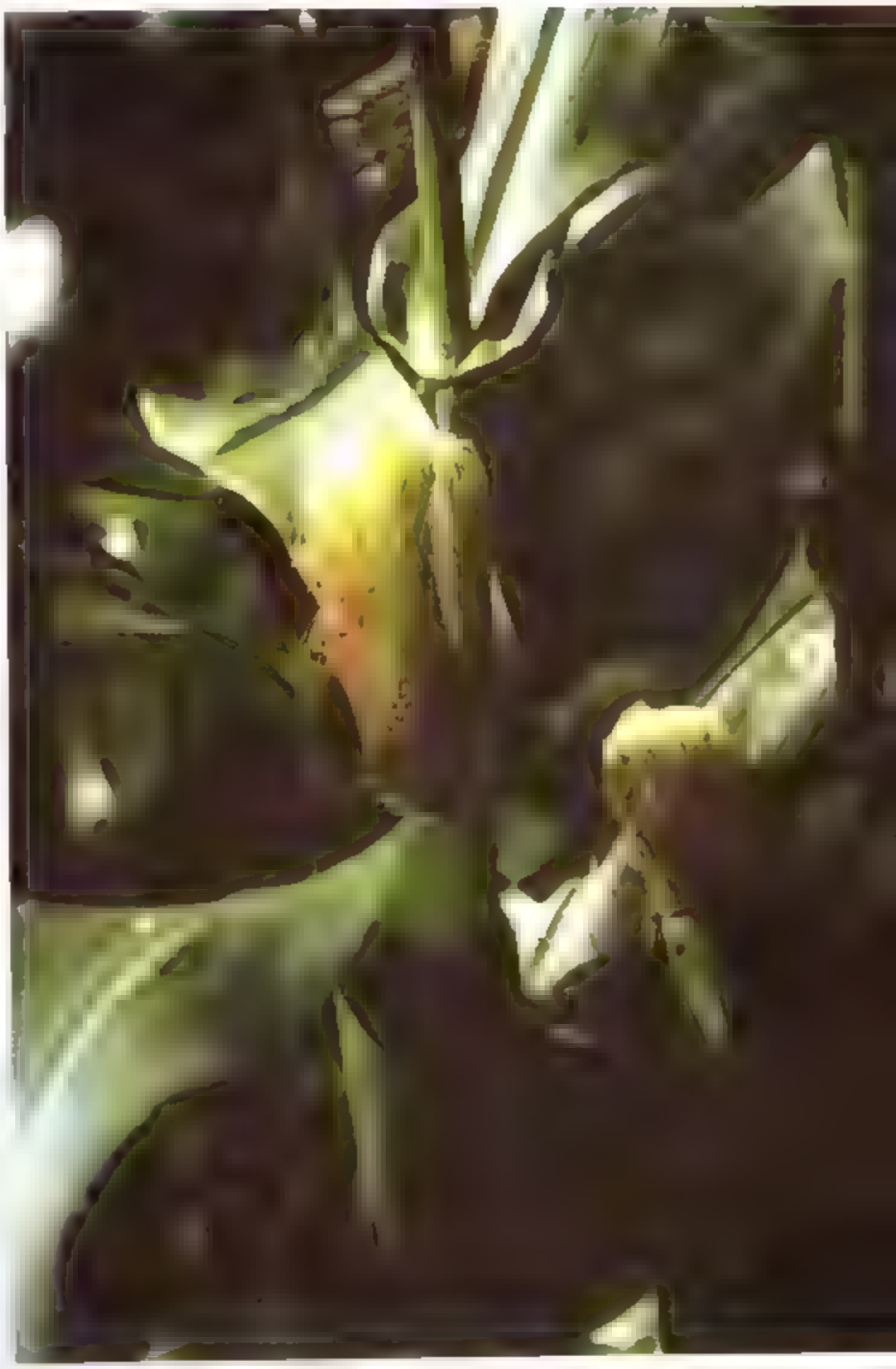
3. 痈肿，用白面糊 [illegible]，加黄 加麻油 醋 [illegible] 考为粉 [illegible]

4. 精神恍惚，[illegible] 麦 [illegible] 甘草 [illegible] 前服。

玉蜀黍

【别名】 [illegible]

【学名】 [illegible]



HABITAT An annual or biennial herb cultivated.

DISTRIBUTION In plains of China.

EDIBLENESS Wheat, a staple food grain used to process flour and make wheaten foods such as noodle, steamed bun, cake, dumpling, etc.

INDICATIONS Flour Hysteria, diabetes, dysphasia with smothery sensation, externally used for burn and scald, carbuncle, etc. Blighted Seed Fever, night sweat and spontaneous perspiration.

【植物形态】

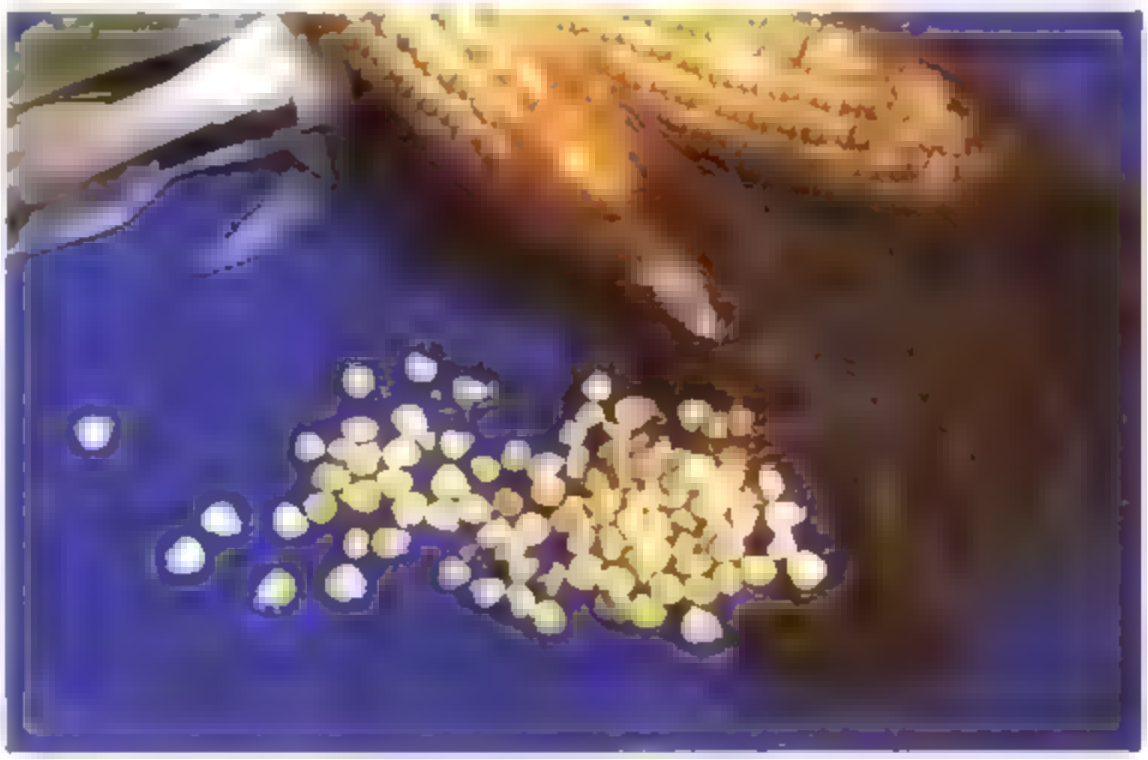
【生境分布】

【化学成分】

【药用价值】 玉米为部分地区主食之一，可煮食或爆成米花食，也可碾粉作饼，做粥，酿酒。玉米爆成米花服，可治白化不良，产后不乳。玉米碾成粗粉煮羹，加糖，可以治黄疸，浮肿，便不利等症状。

【药用价值】 **果实** 甘，微寒。降血糖，利尿，治糖尿病。**叶** 煎服，能祛痰。**果轴** 甘，平。健脾利湿，治肝胆湿热，便不利，水肿，脚气。**叶**、**雄花** 利湿，治胆囊炎、黄疸性肝炎。**花柱（玉米须）**：甘，平。[illegible]**根** [illegible]**玉米曲** [illegible]

【方例】



水前胡

[illegible] 糖尿病 [illegible] 木根皮 10g 水前胡

[illegible] 皂荚草

各[illegible] 水煎服

菰

Fewflower Wildrice

【别名】 茭白 [illegible]

【学名】 *Zizania caduciflora* (Turcz.) Hand.-Mazz. 禾本科

【植物形态】 多年生水生草本。具根茎，须根粗壮，秆直立，高90～180cm，感病的基部受感黑粉菌 Ustilago esculenta [illegible]，叶鞘肿厚，叶舌膜质，三角形，叶片扁平，线状披针形 [illegible] 粘糊，圆锥花序，分枝多，雌穗生于花序下部，紫色，外稃5脉，内稃3脉，雄蕊 [illegible]

HABITAT An [illegible] widely cultivated

DISTRIBUTION In all [illegible] of China

EDIBLENESS Kernels a staple food in some areas made into popcorn, and [illegible] cornmeal to make pan[illegible] pastries and [illegible] for culinary [illegible] The [illegible] gruel made from [illegible] corn flour is used for jaundice edema and dysuria The steamed corn pancakes [illegible] recommended for those [illegible] suffer from d[illegible] hypertension and hyperlipem[illegible]

INDICATIONS Kernels Diabetes mellitus Leaf Dribbling urination Style Nephritis, edema, beriber[illegible] jaundice, hypertension cholecystitis, biliary lithiasis diabetes mellitus hematemesis epistaxis rhinorrhea with turbid discharge, and acute mastitis Root Strangur a due to urinary sands hematemesis Corn o[illegible] Hyperlipaemia

雌 [illegible] 种位 [illegible] 花 [illegible] 期 [illegible]

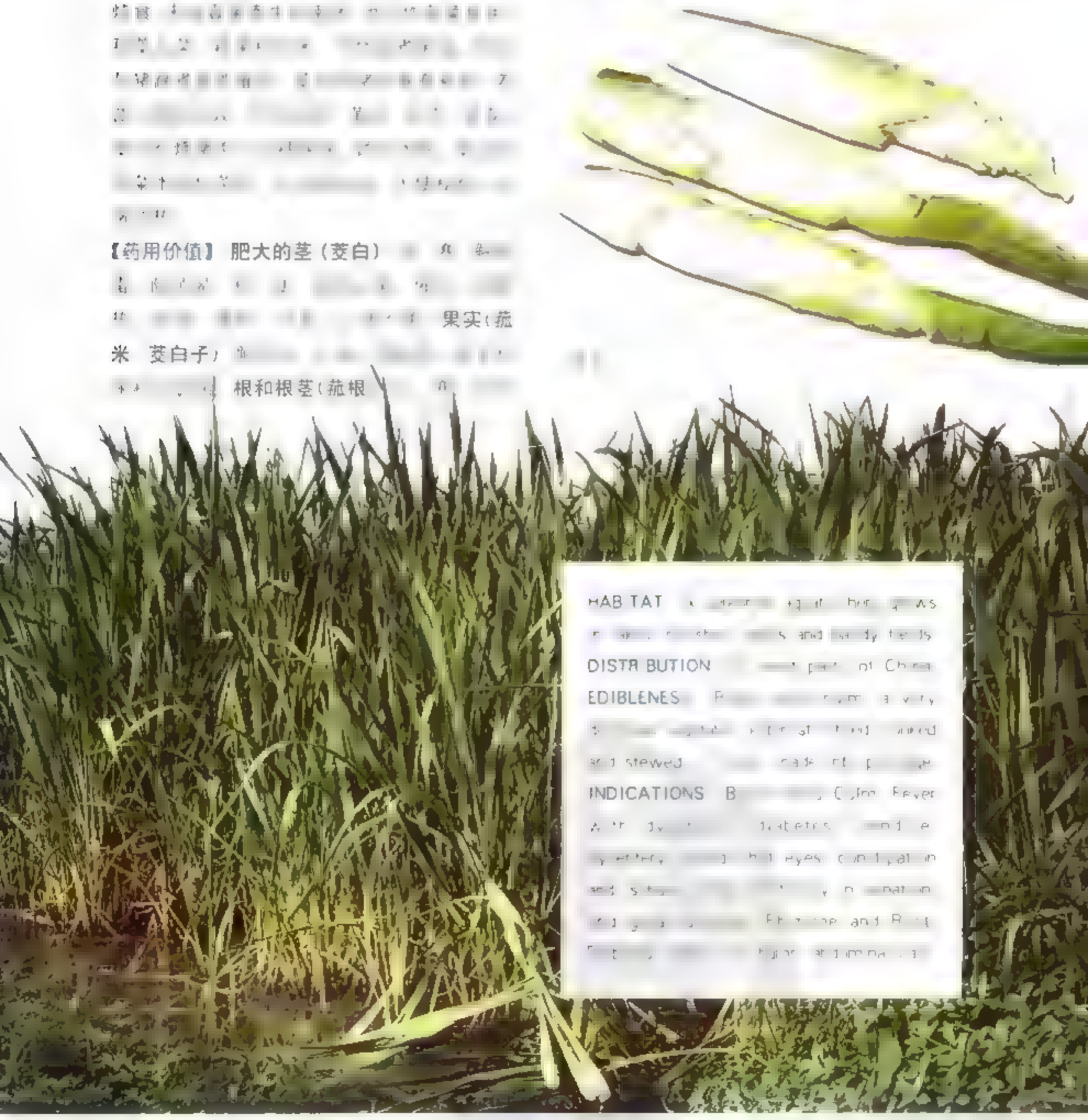
【生境分布】[illegible]

【化学成分】[illegible] 物 [illegible] 烟酸 [illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】肥大的茎（茭白）[illegible] 果实（菰米、茭白子）[illegible] 根和根茎（菰根）[illegible] 毒扩张作

【方例】[illegible] 通草 [illegible] 猪 [illegible] 老鼠



HABITAT [illegible] and swampy lands

DISTRIBUTION [illegible] of China

EDIBLENESS [illegible] and stewed [illegible]

INDICATIONS B[illegible] Cold Fever [illegible] Diabetes [illegible] Eyes Constipation [illegible] Edema and Bad [illegible]

槟榔

【别名】 槟榔、宾门、青仔、国马 [illegible]

【学名】 *Areca catechu* L.－棕榈科 [illegible]

【植物形态】 常绿乔木。干梗直 [illegible] 不分枝 有多数 [illegible] 大型 [illegible] 端 裂片条状披针形 长30－60cm，先端有 [illegible] 规则的齿裂 总叶柄呈二棱形，具长叶鞘。夏季肉穗花序从叶束之下的杆上生出 基部有 [illegible] 苞片多分枝 下垂 花单 [illegible] 月至翌年 [illegible]

【生境分布】 生于热 [illegible] 足，湿度高的林间地上。我国福建、台湾 [illegible] 西、广东 [illegible]

【化学成分】 [illegible] 要为槟榔碱 [illegible] 单为槟榔次碱 [illegible] guva [illegible] 去甲基槟榔次碱 [illegible] 色素及矢车菊素等

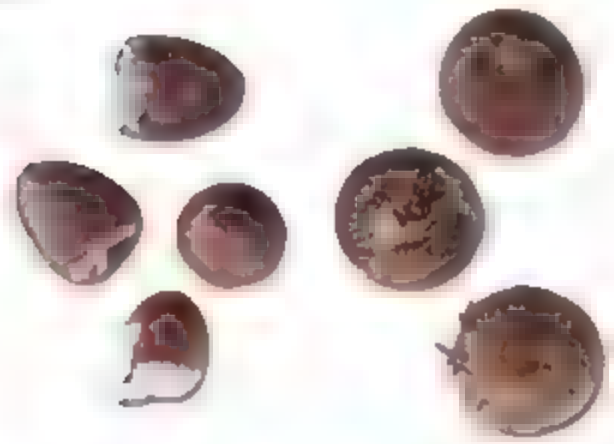
【食用价值】 [illegible] 珠 广东 [illegible] 也可腌制后 [illegible] 嚼粥，可消积杀虫、扶正脾胃 但不 [illegible]

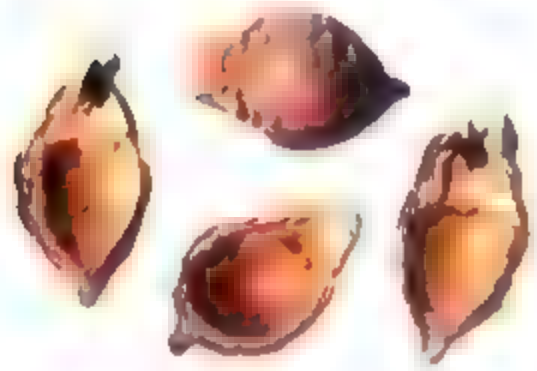
【药用价值】 **种子**：苦、辛、涩 温。杀虫 [illegible] **果皮（大腹皮）** [illegible]

【方药】 [illegible]

4. 血吸虫病：[illegible]

5. 全身水肿：[illegible]





HABITAT An evergreen tree [illegible] tropical area, cultivated in sunny and moisture forest.

DISTRIBUTION In Fujian, Taiwan, Guangdong, Guangxi, Hainan and the south of Yunnan Provinces.

EDIBLENESS Seeds, with a sharp flavor, eaten raw, made into pickles, used as chafing dish [illegible] with rice into porridge.

INDICATIONS Seed: Ascites, dysentery, cestodiasis, [illegible] and external use for [illegible]. Abdominal distention, edema and [illegible] urination.

椰子

[illegible]

【别名】胥余、胥耶、[illegible]

【学名】*Cocos nucifera* L. - 棕榈科Palm[illegible]

【植物形态】乔木，高15～35m，干不分枝，[illegible]

[illegible]球形而顶略呈[illegible]，内果[illegible]

【生境分布】[illegible]广东和云南。

【化学成分】每[illegible]

【食用价值】

【药用价值】 椰子肉（胚乳）

椰子

汁

椰子由

【附方】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS The coconut is a

INDICATIONS

棕 椆

【别名】

【学名】

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 叶柄(棕榈)

[illegible] 炭化叶鞘纤维(棕榈炭)[illegible]

干吐血[illegible]

痔血。果实(棕榈子)[illegible]

叶[illegible]花[illegible]

崩漏、高血压症、根[illegible]

血、崩漏、[illegible]

【方例】[illegible]

【附注】[illegible]

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible]

EDIBLENESS [illegible]

INDICATIONS [illegible]

磨芋

【别名】磨芋

南星

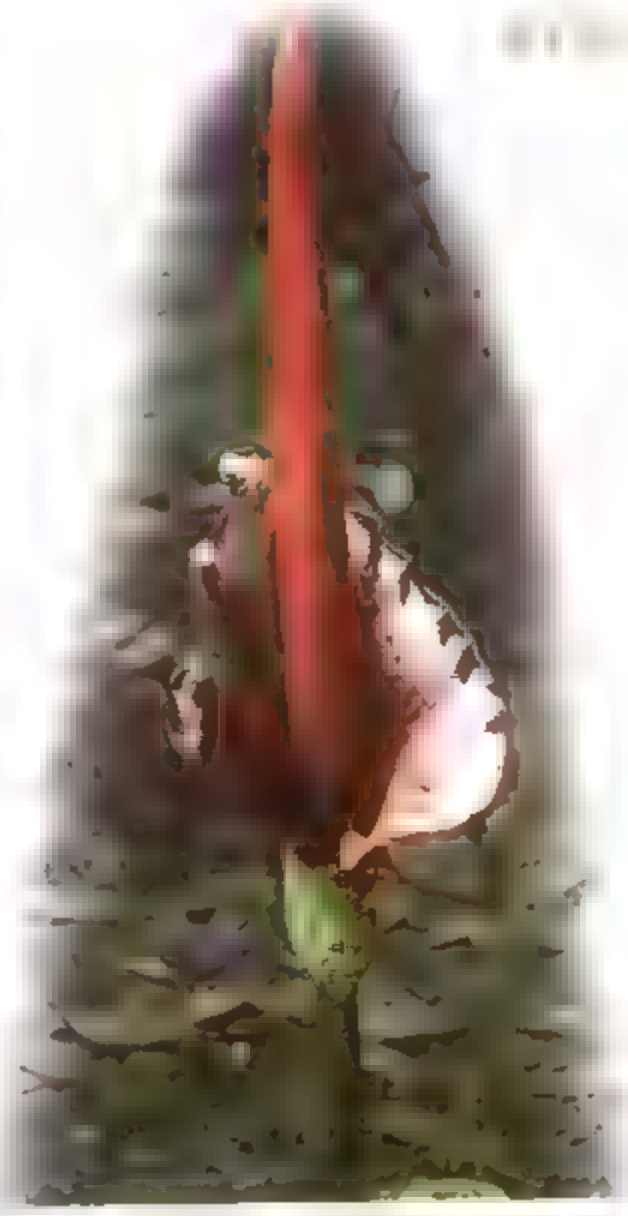
【学名】

【植物形态】多年生

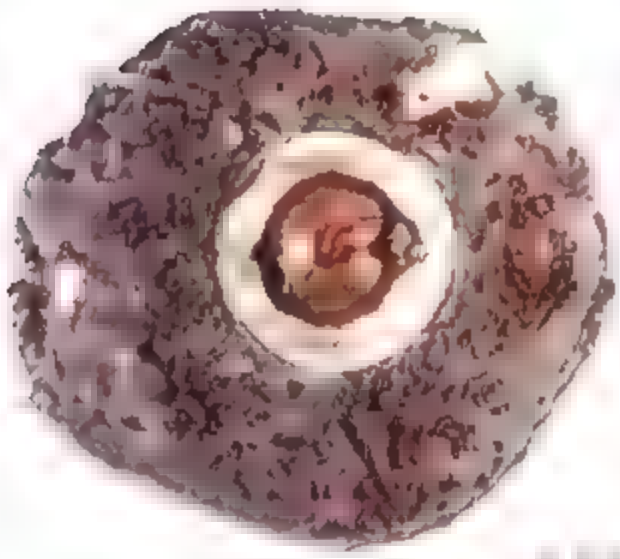
【生境分布】

【化学成分】

【药用价值】



【方例】



【药用价值】 块茎

【产生】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

芋

【别名】 芋[illegible]

【学名】 C[illegible]

南星科 Araceae

【植物形态】 多年生草本。地下有卵形至长椭[illegible]

【生境分布】 [illegible]

【化学成分】干燥块茎含蛋白质1.75%~2.3%、淀粉69.6%~73.7%、灰分1.17%~1.68%、脂类0.47%~0.68%、钙0.059%~0.169%、磷0.113%~0.274%、维生素A、维生素B [illegible] 乳糖酸酯酸、唾液淀粉酶抑制剂、以及酸性皂苷等。

【食用价值】块茎可代粮 [illegible] 煮、蒸、煨、烤、烧 [illegible] 有 [illegible] 肉 [illegible] 白糖 [illegible] 肉作馅。芋头玉米粥、糖煮芋头等色香味俱佳。芋头还可制成芋饼、蛋糕、冰淇淋、芋粉团。

[illegible] 匀有毒 [illegible]

【药用价值】块茎（芋头） [illegible] 叶 [illegible] 白汗、盗汗、痈疽肿毒。叶柄（芋梗）：辛，平。治 [illegible] 肿、肿毒。

【方例】1. 病后体虚 [illegible] 气乏力：芋头100g、瘦猪肉50g、红枣10枚，煮烂食用。 [illegible] 烂外敷。

3. 黄水疮：芋苗脚 [illegible]

4. 腹泻痢疾：芋茎（叶柄）、大蒜适量，水 [illegible] 头花3~9朵，炖脂肪肝。

HABITAT [illegible]

DISTRIBUTION [illegible] the Middle and the Southwest of China.

EDIBLENESS: Stem tuber may be steamed, stewed, baked, cooked, stir-fried, braised as vegetable or food.

INDICATIONS: Stem Tuber: Scrofula, pyogenic infections, solid mass in the abdomen, psoriasis, scald and burn. Leaf: Diarrhea, night sweating, carbuncle and pyogenic infections. Petiole: Diarrhea, pyogenic infections.

荸荠

[illegible]

[illegible]

【别名】 地栗、马蹄、通天草

【学名】 *Eleocharis dulcis* (Burm. f.) Trin. ex Hen[illegible] [illegible] Roxb.] Roem. [illegible] Cyperaceae

【植物形态】 多年生[illegible]根状茎末端膨大成[illegible]约4cm，黑褐色[illegible]形，光滑[illegible]5cm，直径9mm中空，具横隔。叶片退化，叶鞘膜质。穗状花[illegible]花数多或多数[illegible]，背部有细纵直条纹[illegible]生钩毛[illegible]房上位，柱头2或3裂，小坚果[illegible]

镜下[illegible]花柔荑[illegible]

【生境分布】 栽培于水田或低洼[illegible]地。我国温暖地区均有栽培。

【化学成分】 鲜球茎含碳水化合物1.9%，蛋白质0.8%，[illegible]含糖类、钙、磷、铁、多种维生素及抗菌[illegible]

【食用价值】 球茎可作水果生食或作菜肴，也可制荸荠粉[illegible]

台白日咳

【药用价值】 球茎（荸荠、马蹄、地栗）

寒、清热生津、祛痰化湿、益和开胃、利尿除

、明目。治热病口渴、黑疸脾痛、痔疮

、肝火、高血压、血淋明痢、反胃、无花

、地上茎（通天草）

【方例】

荸球茎 180g、粉葛皮 60g、水果瓶、

HABITAT

DISTRIBUTION

China

EDIBLENESS

and

INDICATIONS

香蕉

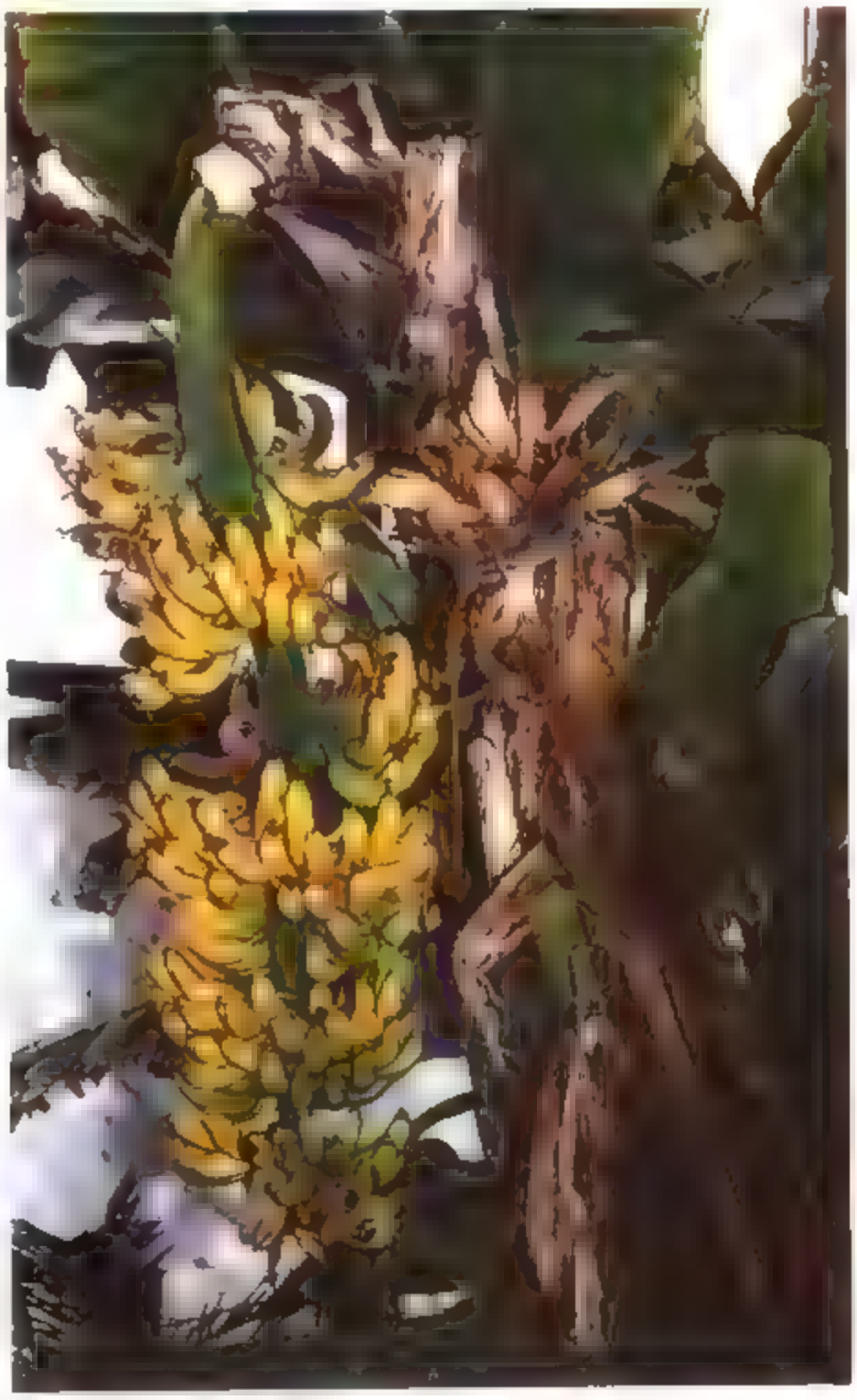
[Xiangjiao]

Dwarf Banana · Banana

【别名】

【学名】

【植物形态】



【[illegible]】[illegible]

【[illegible]】[illegible]

【食用价值】[illegible]

【药用价值】果实[illegible]根[illegible]花、蕾花[illegible]

果皮(香蕉皮)

【方例】 分

蕉 1

1 痔疮出血 香蕉

车皮食

5 慢性咽喉炎 香蕉 2只 白合 12g 冰

地丹量 水炖

HABITAT

DISTRIBUTION In Ta

Guangdong Hainan

Yunnan Provinc

EDIBLENESS

fruits eaten raw as staple food or

in water with sugar and made int

cooked dishes among which one is ca

Bas xiangjiao, prepared by deep-fry ng ar

sugar coated Banana can be made int

cakes and pastry jam fruit jelly

wine beverages and essence It tast

de icious and has the act on of laxat

hypotensor and

NDICATIONS Fru 1 Febrile illness and

thirst constipat on

drunkenness and hypertension Root

Hypertension, hyperliparm

toothache The

use of carbun

coronary heartd

Hyper

红豆蔻

(Hongdoukou)

Galanga Galangal

【别名】 大

姜

【学名】 *Alpinia galanga* (L) Wild 姜科

【植物形态】

【生境分布】

【化学成分】

【食用价值】

【药用价值】 果实（红豆蔻）

根、根茎（大良姜）

【方剂】

益智

harpleaf Galanga

【别名】益智仁

【学名】*Alpinia oxyphylla* Miq. 姜科 Zingib

【植物形态】多年生草本，高1—3m，丛生，具根茎

【生境分布】生长于林下阴湿处，分布于海南、广东和

【化学成分】种子含精油2%，主要含α-侧柏烯(α-

烯(α-pinene)、β-蒎烯、对伞花

柠檬烯(limonene)、γ-松油烯(γ-terpinen

煎了3g，苏，

研末，擦牙健齿

HABITAT A perenni

in mountain valleys, damp for

thickets or meadow

DISTRIBUTION In Guangx

Guangdong, Taiwan and Yunnan

Provinces

EDIBLENESS Fruits are one of

common food

INDICATIONS Fruit: Epigastric

pain accompanied by cold

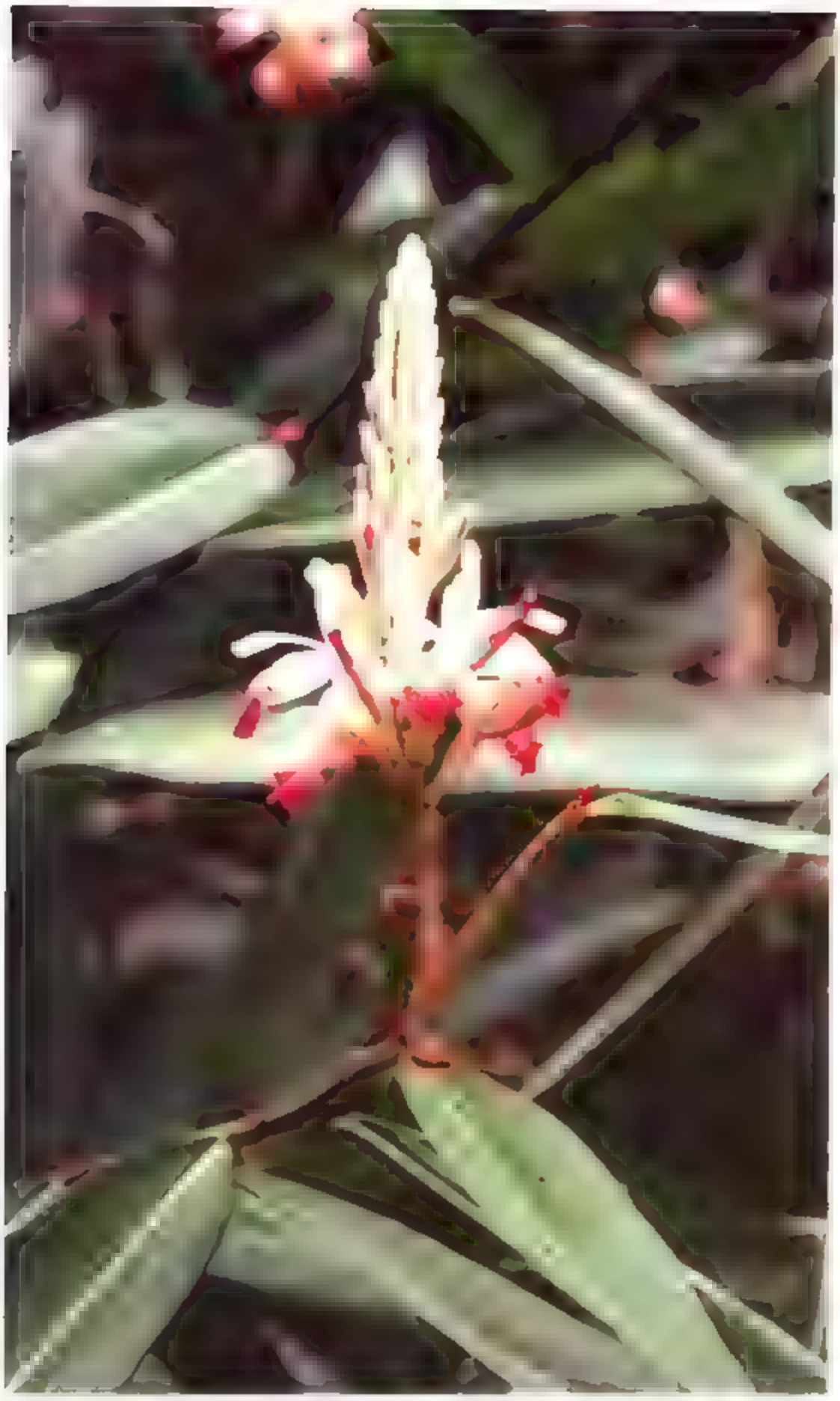
sensation, vomiting and dia

indigestion. Rhi

Cold syndrome of

stomach pain

diarrhea due t



【食用价值】

【[illegible]】果实 益智

【[illegible]】

HAB[illegible]AT

[illegible]

E[illegible]

NE[illegible]

草果

【别名】草果仁、草果子

【学名】*Amomum tsao-ko* Crevast et Lemarie 姜科 Zingiberaceae

【植物形态】[illegible]粗壮有节。叶2[illegible]或狭长圆形，全缘，[illegible]毛；叶鞘开放，[illegible]红色，5～30[illegible]唇瓣椭圆形，[illegible]顶端具缩存花柱，红色表面有不规则纵皱纹。花期6月。果期9月。

【生境分布】栽培或野生于荫蔽而潮湿的林下[illegible]省区。

【化学成分】[illegible]油的主要成分一是[illegible]1,8-cineole)、香叶醇8.11%(geraniol)、α-柠檬醛[illegible]、乙基丙基苯[illegible]%、乙酸香叶脂6.05%、2-癸烯醛5.53%、α-水芹烯[illegible]等。

【食用价值】[illegible]肉，有温脾暖胃、祛寒[illegible]用于虚寒性胃痛胃

[illegible]

【药用价值】 果实 [illegible]

截疟 [illegible]

令痛 [illegible]

【方例】 [illegible]

2 疟疾 [illegible]

乌梅等份 [illegible]

前服。

[illegible]

HABITAT A perennial herb, growing wild in clearings, or cultivated

DISTRIBUTION In Yunnan, Guangxi and Guizhou Provinces

EDIBLENESS Fruits or volatile oil can be used as condiment for food candy cakes and also antiseptic

INDICATIONS Fruit Malaria, nausea vomit diarrhea dyspepsy, etc

阳春砂

Yangchunsha

Villous Amomum

【别名】 [illegible]

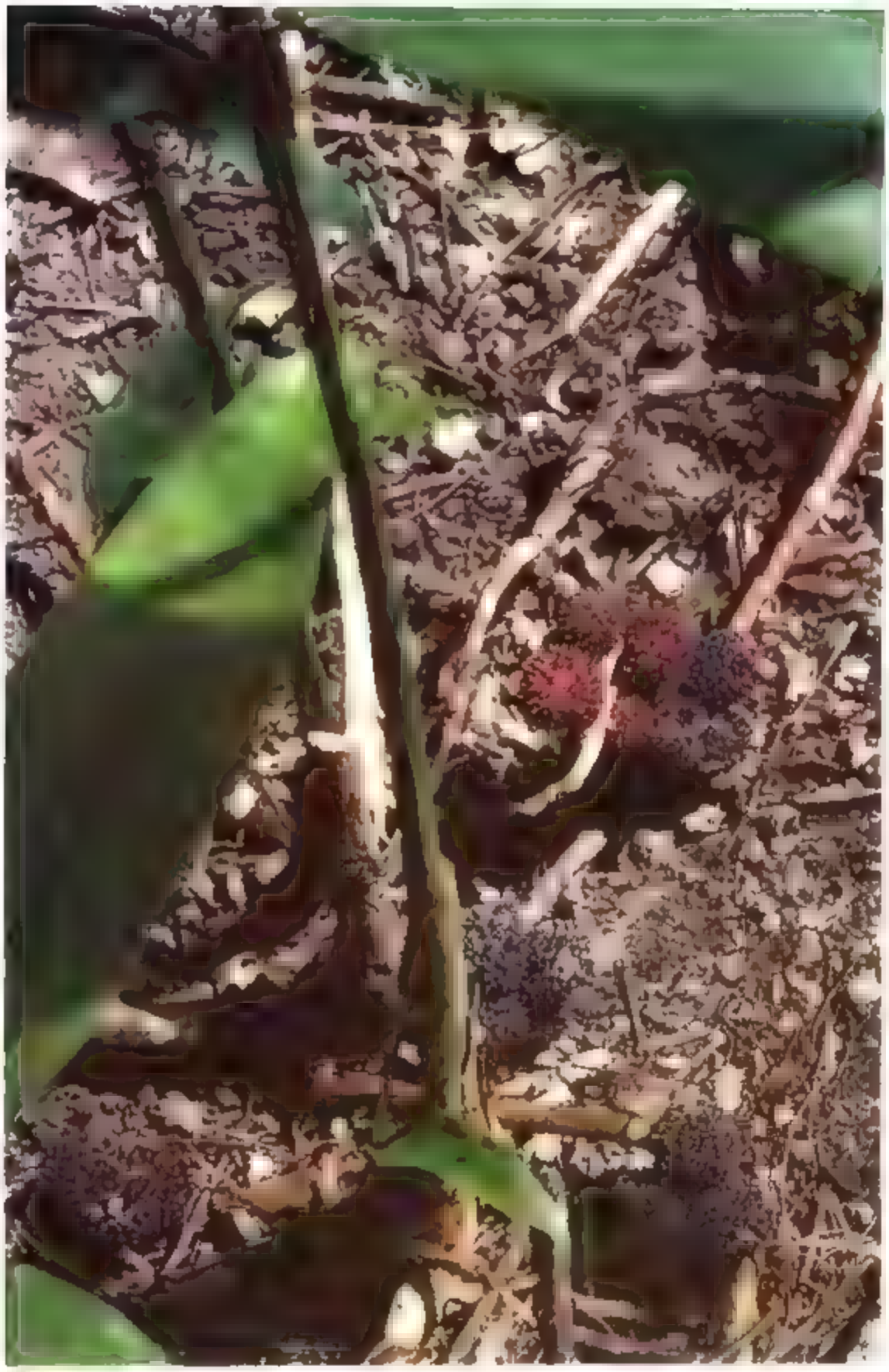
【学名】 An[illegible]our [A echinosphaerum K Schum] 姜科Zingiberaceae

【植物形态】 多年生草本，高可达1.5m。根状[illegible]状膜质鳞片。叶2[illegible]披针形，叶[illegible]穗球形，花[illegible]色，唇瓣倒卵状[illegible]点，先端具不整齐[illegible]附属物3裂。蒴果椭圆形或卵圆形，红棕色[illegible]有刺状凸起。种子多数，有浓香。花期3～[illegible]果期6～9月

【生境分布】 野生或[illegible]谷林下阴[illegible]分布于广东、广西[illegible]省区

【化学成分】 [illegible]3%[illegible]油的主[illegible]酯(bernylac-cetate)、樟脑(camphor)、龙脑(berneol)、柠檬烯、橙花叔醇(nerolidol)[illegible]月桂烯(myrcene)、莰烯(camp[illegible]

【食用价值】 果实 砂仁[illegible]



【药用价值】 墨实

果壳

花

【方例】

HABITAT

DISTRIBUTION

EDIBLENESS

INDICATIONS

山柰

【别名】[illegible]

【学名】[illegible]

【植株特征】[illegible]

【生长特性】[illegible]

【产地成分】[illegible]

【常用价值】[illegible]

【药用价值】 根状茎 [illegible]

【方例】 1 心腹冷痛 山柰、丁香、当归、甘草等份，为末，醋糊丸，梧桐子大。每服30丸，酒下。

2 牙痛 山柰子6g 用面裹煨熟 麝香1.5g 为细末，每日一次，口噙盐水 随牙痛处一边鼻内搐之 漱水吐去便可。

3 风虫牙痛 皂角一个，去壳，入山柰、甘松各0.9g，花椒 盐不拘多少 以塞满皂角为度，用面包，煨红，研细末 每日擦牙。

HABITAT A perennial herb, growing in tropic regions of China

DISTRIBUTION In Guangdong Guangxi, Taiwan and Yunnan Provinces

EDIBLENESS Rhizome is used to extract aromatic oil, as an advanced condiment

INDICATIONS Rhizome Acute gastroenteritis, indigestion, pain and coldness of stomach, toothache, rheumatic arthralgia and traumatic injury

姜

(Jiang)

Common Ginger; Ginger

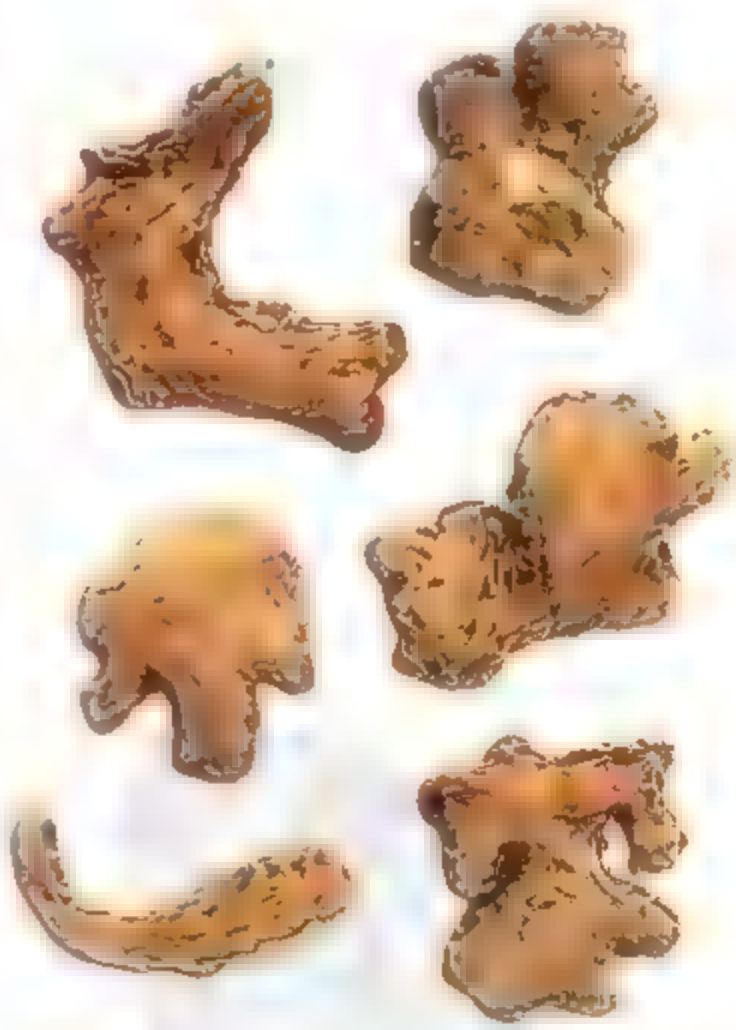
【别名】 生姜、干姜、均姜 川姜、火姜

【学名】 *Zingiber officinale* Rosc－姜科 Zingiberaceae

【植物形态】 多年生宿根草本，高0.6－1m。根状茎肉质 肥厚扁平，横走并分枝 里面黄色 有芳香和辛辣味。叶二列生 无柄 叶鞘抱茎 叶片条状披针形无毛。花葶从根状茎抽出，直立，穗状花序卵形至椭圆形，花稠密，苞片卵形，先端具硬尖，绿白色，边缘黄色 花冠裂片3，黄绿色，唇瓣较短 淡紫色带黄白色斑点。蒴果长圆形。花期夏秋季。

【生境分布】 栽培于土层深厚而肥沃的土地上。主产我国中部、东南部和西南各省区。

【化学成分】 新鲜根状茎（生姜）含精油0.25%－3.0%



其主要成分为姜酮[illegible]姜烯[illegible]烯[illegible]莰烯[illegible]柠檬醛[illegible]橙醇[illegible]等[illegible]姜辣素[illegible]醇、树脂状物[illegible]等。

【食用价值】生姜[illegible]也可生食、炒食[illegible]糖煮或加工成姜汁、姜油等。生姜和红枣、胡椒[illegible]粥、糯米煮粥，能暖脾胃[illegible]干燥根茎（干姜）煮米粥，能温暖脾胃、散寒止[illegible]

【药用价值】鲜根状茎（生姜）：辛，温。发表，散寒止呕，解毒。用于风寒感冒、胃寒呕吐。**干燥根茎（干姜）**：辛，热。温中，回[illegible]逐寒。用于胃酸冷痛[illegible]手足厥冷、痰饮咳嗽。**干姜的炮制品（炮姜）**：辛，热。温[illegible]止血。用于虚寒性吐血、便血、功能性子宫出血、痛经、慢性消化不良。**根茎的外皮（姜皮）**：辛[illegible]行水、消肿，用于水肿胀痛。**姜汁**：辛[illegible]用于[illegible]瘀血

【方例】

天麻

Tianma

【别名】赤箭、木浦、明天麻、定

【学名】

【植物形态】块茎横生、肉质肥厚、卵圆形或椭圆形

【生境分布】生于林下阴湿环境和腐殖质较厚的土壤。

四川、云南、贵州、西藏等省区、陕西、河北、

【化学成分】块茎含香荚兰醇（vanillylalcohol）、天麻

素（gastrodin）、香荚兰醛

【食用价值】

用。近年

用。天麻

可强心健胃

利尿、降血

HABITAT A perenni

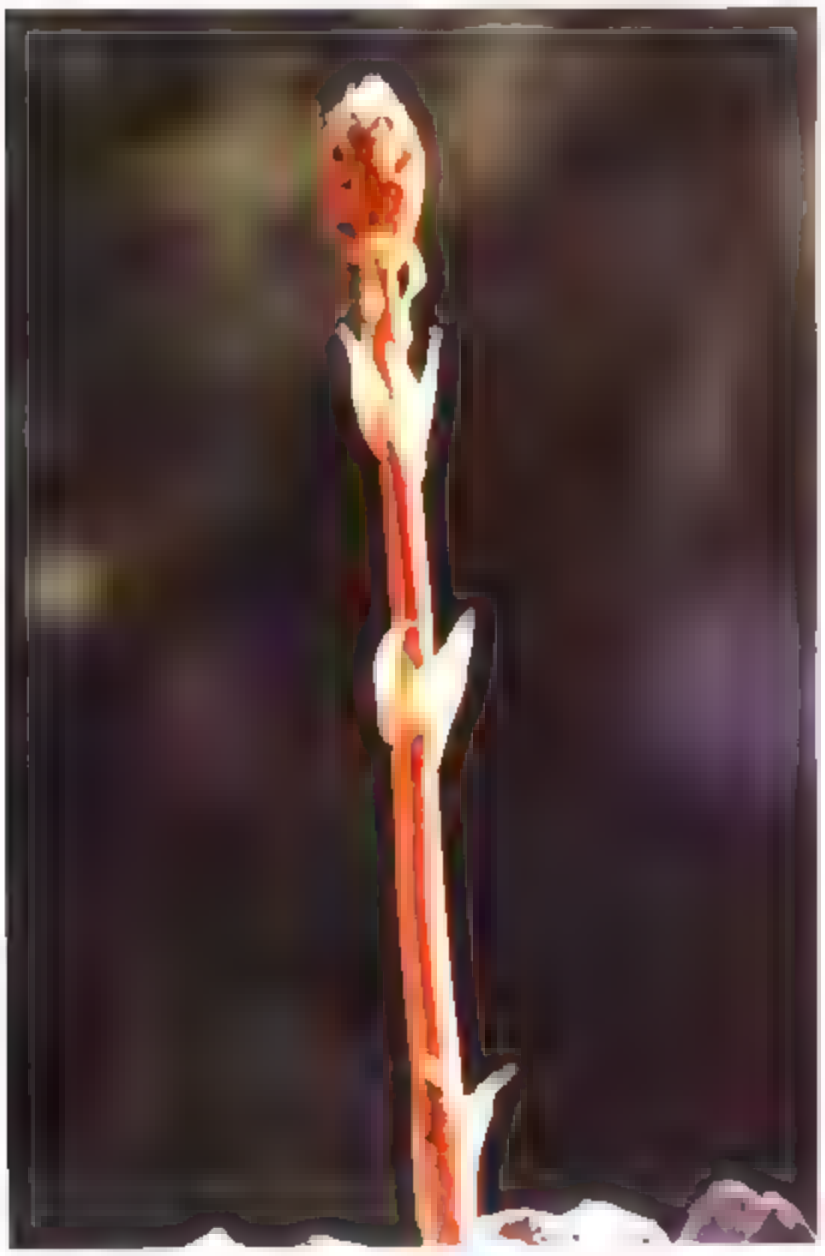
cultivated

DISTRIBUTION Mainly in the middle the southeast and the southwest of China

EDIBLENESS Raw comm ginger, an important condiment can be stir-fried salted d with sucrose or honey processed as ginger juice ginger oil etc The dry one can also be made into gi that s good to healt

INDICATIONS Flesh Rhizo Common cold, stomach syndrome and vomiting G nger Stomach epigastralgia vomiting and diarrhea, phlegm retention and cough Prepared Hematemesis hematecia functional uterus bleeding due to cold insufficiency type dysmenorrhea and chronic dyspepsia G nger Peel Edema and turgor

【药用价值】 茎



【方药】

【附注】

INDICATIONS Tuber

附录

1.卫生部公布的保健食品和可用及禁用物品清单

1.THE LIST OF HEALTH FOODS AND APPROVED AND PROHIBITED ARTICLES PUBLISHED BY MINISTRY OF HEALTH

2002年3月5日卫生部公布《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中，对药食同源物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品做出具体规定。三种物品的名单如下：

既是食品又是药品的物品名单（按笔划顺序排列）

丁香、八角茴香、[illegible]、[illegible]香、[illegible]、[illegible]、[illegible]

2.植物中文名称索引

2.INDEX OF CHINESE PLANT NAMES

一画

一文红……188
一包针……293

二画

二花……286
二宝花……286
丁香……220
丁香罗卜……246
丁香柿……253
七叶参……209
七叶胆……209
九九花……320
九龙牙……85
九眼独活……231
九层塔……270
九里香……257
人参……234
人参果……100
八仙草……81
八角……53
八角乌……320
八角茴香……53
刀芹……251
刀豆……122
刀豆子……122
刀豆荚……122
刀鞘豆……122

三画

万寿果……198
万把钩……292
三七……236
三月枣……194
三针松……20
三角麦……39
三铃子……150
三棵针……61
三赖……397
口党……288
上当参……288
土人参……241
土三七……81
土大黄……43
土木瓜…93,175,198
土当归……231
土豆……280
土罗汉果……197
土南星……383
土茯苓……347
土柿……253
土草……347
土薄荷……268,264
土香薷……265
大力子……292
大力参……234
大山楂……93
大木瓜……92
大叶冬青……179
大叶茶……179
大叶香荠菜……80
大叶樟……56
大豆……129
大麦……357
大陆柿……189
大良姜……390
大金盏花……293
大枣……181
大荔……174
大茴香……53
大草莓……96
大药……290
大料……53
大果……28
大狼把草……293
大高良姜……390
大果菜……149
大葫芦……210
大葱……324
大蒜……326
大蓟……298
小叶青……333
小米……368
小豆秧……150
小鸡条……60
小麦……371
小苦药……209
小茴香……248
小桃红……177
小根蒜……325
小粒咖啡……259
小果咖啡……259
小金爪……278
小蒜……325
小蓟……295
小蓟母……295
小蜜环菌……6
子午莲……67
广枣……169
山丹……337,341
山丹丹花……341
山白菜……303
山扫帚……133
山百合……337
山百合……339
山肉桂……56
山芋……262
山李子……107
山花……241
山花椒……51,165
山杨梅……24
山里红……93
山苏子……265
山鸡头子……112
山酸枣……183
山枣……169
山枣仁……183
山参……234
山奈……397
山金菊……293
山姜……390
山茱萸……226
山药……348
山药蛋……280
山梨……109
山萝卜……43,245
山荑……226
山麻子……83
山敛……151
山菊花……299
山萸根……281
山棕……381
山葫芦……185
山蛤芦……303
山葡萄……184
山遗粮……347
山楂……93
山蒜……325
山辣……397
山漆……236
山樱桃……83
山蓍蒲……348
山藕秧秧……184
川百合……338
川谷……355
川豆……148
川蜀香……264
川姜……398
川桂……58
川椒……164
干枣……181
干姜……398
干蒸……366
飞天蜈蚣…165,230
飞机菜……307
飞花菜……307
马刀豆……122
马兰……314
马兰头……314
马齿苋……44
马铃薯……280
马蹄……387

四画

中国沙棘……196
中国槐……146
丹芝……8
丹荔……174
丹茗……223
乌麦……39
乌梅子……51
乌珠玛……185
乌菱……217

乌麻……283
双花……286
云豆……140
五爪刺……227
五加……227
五加参……227
五味子……228
五敛子……151
五眼椒……169
五棱果……151
五鼎芝……14
元米……360
公丁香……220
公孙树……19
风菱……217
六谷子……355
凤仙花……176
凤尾松……17
凤尾蕉……17
凤眼果……192
凤梨……353
凤梨草莓……96
天门冬……332
天冬……332
天罗瓜……212
天豆……146
天宝蕉……388
天婆罗……31
天麻……400
天然子……98
孔石莼……2
心叶檀木……231
手柑……158
支解香……220
文仙果……33
文旦……156
文光果……33
文冠木……175
文冠花……175
文冠果……175
无心菜……261
无花果……33
日本草莓……96
月月红……110
月月花……110
月季……110
月季花……110
月桂……59
月桂子……59
月桂实……59
木瓜……90,91,198
木耳……3
木耳菜……46
木波罗……31
木茸……3
木莲藤……35
木桂……57
木浦……400
木梨……92,113
木犀……257
木落子……86
木樨花……257
木耳……3
毛竹……364
毛芋头……385
毛鬼头伞……7
毛鬼伞……7
毛榛……168
毛栗子……28
毛桃……104
毛桃子……71
毛榛……27
气柑……156
气蕉子……162
水瓜……212
水石榴……222
水红花子……42
水芝……200
水芦……362
水芹……251
水杨梅……24
水英……251
水荆芥……265
水栗……66
水栗包……66
水桃树……222
水涨菊……294
水菱角……217
水梨……108
水慈菇……321
火姜……398
火拿……48
火焰……48
牙疙瘩……252
牛奶子……194
牛奶母……116
牛奶果……116
牛奶柿……253
牛甘子……153
牛舌头……43
牛角辣……275
牛肚子果……31
牛蒡……292
王瓜……205
车前……285
长生果……118
长辣椒……275
巴椒……164
书带草……342
仁丹草……268

五画

东北山葡萄……184
东北黄芪……119
可可……193
可可豆……193
丝瓜……212
丝棉皮……84
生姜……398
东方蓼……42
东风菜……303
东北茶藨……83
东党……288
丝茅草……358
仙人掌……48
仙巴掌……48
仙白菜……303
仙鹤草……85
代代……154
代代花……154
代代圆……154
兰州百合……338
兰豆……142
兰草……304
冬瓜……200
冬花……320
冬豆子……129
冬菇……10
凹叶樱……22
包心菜……76
包米……372
包谷……372
包菜……76
包蜜……31
北五味子……51
北百合……338
北沙参……249
北芪……119
半边苏……265
卢桔……95
台党……288
台菌……10
台蕈……10
四季花……110
四季豆……140
奶奶草……318
奶浆果……33
巨胜……283
平榛……27
打官司草……285
母丁香……220
母齐头……135
玉兰……50
玉丝皮……84
玉米……372
玉竹……394
玉芙蓉……48
玉高粱……372
玉桂……57
玉椒……69
玉蕊……322
玉蜀黍……372
瓜子菜……44
甘草……131
甘蔗蔓……209
甘菊……301
甘蓝……76
甘蔗……366
甘薯……262
生地……281
生姜……398
田七……236
田边菊……314
田漆……236
由跋……383
白木耳……14
白冬瓜……200
白玉兰……50
白瓜……200
白皮松……20
白地栗……321
白耳子……14
白芨黄精……343
白芷……238
白饭豆……140
白余粮……347
白蔹……238
白刺……227
白果……19
白果松……20
白茅……358
白茅根……358
白骨松……20
白树……227
白胡椒……69
白桃……104
白桑……36
白麻……185
白菊花……301
白蒲……210
白榆……30
白榄……165
白薯……262
石刁柏……334
石灰菜……311
石榴……203
鸟不朴……298
鸟豆……130

鸟梨……108
卢会……330
龙爪豆……140
龙牙草……85
龙头菜……16
龙角……330
龙须菜……334
龙眼……172
龙溪蕉……388
龙牙楤木……232
头蓬果子……116
芝麻……283
辽东楤木……232
向阳花……308
向阳葵……308

六画

老鼠刺……178
老虎刺……178
交桃……219
交趾果……219
伏瓜……207
耳子……3
光木耳……3
光皮木瓜…92,122
关刀豆……122
决明……125
回青橙……154
回春橙……154
壮阳草……328
地石蚕……267
地仙草……85
地瓜……262
地瓜儿苗……267
地灯笼……78
地米菜……77
地芝……200
地栗……387
地笋……267
地盖……7
地菠萝……353
地蛋……280
地黄……281
地管子……344
祈白芷……238
多花黄精……343
安石榴……223
延寿果……100
延葵……243
早橘……159
曲药子……162
曲麻菜……315
朱小豆……138
朱果……105
朱桃……4
江米……360
江南竹……364
江剪刀草……80
灯盏花……177
灯笼果……83
灯笼草……273
百合…338,339,341
竹叶菜……354
竹叶椒……165
竹节菜……354
竹根七……344
肉桂……57
华东覆盆子……116
吊瓜……212
尖槟……376
红甘草……131
红百合……337
红花草……121
红花菜……121,337
红苏……271
红豆……252
红豆蔻……390
红松……21
红姑娘……214
红果子……93
红果松……21
红油菜……74
红苔……262
红党参……241
红根……112
红根菜……47
红桃……104
红萝卜……246
红蓝花……351
红椿……168
红管药……314
红蓼……42
红莲……390
红橘……159
红薯……262
羊奶奶……194
羊韭……342
羊桃……71
羊蹄……43
阶前草……342
老虎潦……227,228
老鸦柿……253
芋……385
芋奶……385
芋艿……385
芋魁……385
芒果……169
芝麻……283
芝麻菜……307
血水草……81
血参……234
血藤……51
西瓜……202
西红花……351
西红柿……278
西伯利亚人参…228
西洋苹果……98
早橘……159

七画

阳芋……280
阳春砂……395
阳春砂仁……395
阳桃……151
阴香……56
忍冬……286
旱芹……240
冷饭团……347
茨……62
茨米……62
茨实……62
两叶豆苗……156
何首乌……40
佛手……158
佛手柑……158
佛手香橼……158
佛豆……148
佛指甲……19
佛珠子……355
吴茱萸……162
吴萸……162
均姜……398
寿星头……78
怀山药……348
怀地黄……281
怀庆地黄……281
怀香……248
护房树……146
李……107
李仔……107
李实……107
杏……86
杏子……86
杏仁树……86
杏梅树……86
园参……234
杨梅……24
杧果……171
条沙参……249
沙参……249
沙果梨……109
沙姜……397
沙菱……217
沙梨……105
沙棘……196
穷驱……383
灵芝……8
灵芝草……8
杜仲……84
扯丝皮……84
库拉索芦荟……330
纱纸树……32
羌桃……25
良姜子……390
芦栗……369
芦杆……362
芦苇……362
芦荟……330
芦柴……362
芦笋……334
芦头……362
芫荽……243
花生……118
花椒……39
花荞……39
花盖梨……109
花椒……164
芸苔……74
芹菜……240
迎日花……308
迎春花……50
国马……376
苇子……362
苏铁……17
苏薰香……264
苏薄荷……268
苣荬菜……315
谷子……368
谷子粟……368
谷树……32
豆角……140
豆槐……146
角菜……47
赤小豆……138
赤芝……8
赤豆……138
赤苏……138
赤根菖……47
赤膊麦……357
赤箭……400
针包草……293
针雀……61
陆地棉……189
陆谷……372
饭瓜……207
饭麦……357

鸡儿肠……314
鸡爪果……180
鸡头七……345
鸡头米……63
鸡头参……345
鸡头苞子……63
鸡头莲……63
鸡头黄精……345
鸡舌香……220
鸡屎果……219
鸡冠果……192
鸡婆子……60
鸡脚菜……77
鸡蛋花……197
鸡蛋果……197
鸡腿唐……7
鸡腰果……171
鸡嘴莲……63
时计果……197
麦门冬……342
麦冬……342
麦来……371
麦夏枯……273
余甘……153
余甘子……153
阿拉伯咖啡……259

八画

瓮菜……261
拐枣……180
乳汁草……318
乳薯……333
忽布……38
参三七……236
使君子……224
国马……376
刺儿菜……295
刺儿槐……145
刺五加……228
刺老包……230
刺老鸦……232
刺老牙……232
刺萝卜……295
刺老鸦子……228
刺头……112
刺瓜……205
刺石榴……113
刺龙苞……230
刺杆菜……295
刺杖……230
刺拐棒……228
刺玫瑰……115
刺梨……113
刺槐……145
刺槐花……145
刺猬菌……12
刺蓟……298
罗晃子……126
罗望子……126
卷丹……339
卷心菜……76
和血丹……133
佩兰……304
拉汉果……216
夜交藤……40
夜合草……133
官桂皮……58
宜兴百合……339
岩桂……257
昆布……4
明天冬……333
明天麻……400
明叶菜……290
明沙参……241
明党参……241
杭白菊……301
板栗……28
构树……32
枇杷……95
枕瓜……200
柠檬蓟草……335
奈子……397
果松……21
油甘子……153
油菜……74
油麻……283
油葱……330
波波菜……306
波罗蜜……31
菠萝树……179
羌桃……25
苘麻……187
丽枝……174
泥胡菜……311
泥鳅串……314
泽兰……267,304
爬墙虎……35
狗奶子……61,276
狗耳菜……68
狗葡萄……83
狗腰草……68
玫瑰……115
玫瑰花……115
空心菜……261
空筒菜……261
线叶百合……341
细叶小檗……61
细叶百合……341
细柱五加……227
定风草根……400
罗汉豆……148
罗汉果……216
罗汉表……216
罗晃子……126
罗望子……126
罗勒……270
肥田草……149
苕子……149
若榴……223
苦丁茶……179
苦菜……317
苦马菜……317
苦人参……216
苦瓜……214
苦瓜子……214
苦杏仁……88
苦杞……276
苦苣菜……317
苦苦菜……315
苦菜根……290
苦登菜……179
苦蓝头菜……311
苦薏……299
英梅……89
苹果……98
苹婆……192
苹婆果……192
茄……279
茄子……279
茅竹……364
茅草……358
茅草根……358
苻蒿……238
虎皮松……20
虎阳刺……232
虎须……320
虎掌……383
虎蓟……298
败毒草……136
枣……181
枣子……181
枣皮……226
枣皮……183
枣树……181
转日莲……308
轮叶黄精……345
软枣子……70
软枣猕猴桃……70
郁李……89
郎耶草……293
金不换……216
金瓜……207
金耳……13
金针菜……335
金兜……273
金疮小草……273
金钩钩……180
金荔枝……214
金笋……246
金盏菊……294
金银耳……13
金银花……286
金雀花……124
金鹊花……124
金樱子……112
雨久花……350
雨业……350
青小豆……139
青仔……376
青皮树……191
青果……166
青茨菇花……350
青笋……312
青梅……101
青麻……187
青菜……74
青桐……191
鱼香草……268
鱼腥草……68
咖啡……259

九画

茗……73
南瓜……207
南竹……364
南豆……148
南苜蓿……135
南扁豆……128
南蒲蒿……296
南酸枣……169
南鹤虱……245
省头草……304
姜……398
姜朴……50
姜形黄精……343
扁豆……128
扁菜……328
思仲……84
春砂仁……395
春梅……101
春榆……30
绞股蓝……209
枸杞……276
枸杞头……276
枸杞菜……276
枸骨……178

柚……156
柚子……156
树波罗……31
树梅……24
柿子树……255
柿树……255
歪头菜……150
荞子……39
荞麦……39
枳椇……180
洗锅罗瓜……212
壶芦……210
指甲红……177
歪脖张……150
洋山芋……280
洋白菜……76
洋柿子……278
洋姜……310
洋桃……151
洋番薯……280
洋葱……322
洋葱头……322
洋槐……145
狭叶山胡椒……60
玳玳花……154
珊瑚菜……249
砂仁……395
砂梨……108
蛤蟆草……285
秋李……89
秋蒲子……210
禹白芷……238
起阳草……328
穿心梅……89
绒毛草……306
革命菜……307
耐旱菜……44
胡瓜……205
胡豆……148
胡枝子……133
胡枝条……133
胡桃……25
胡荽……243
胡萝卜……246
胡麻……283
胡椒……69
胡葱……324
胡葵花……189
胡颓子……194
胡蒜……326
胥余……378
胥耶……378
茨梨……113
茨菇……321
茭儿菜……374
茭瓜……374
茭白……374
茴香……248
茶……73
茶树……73
茶椒……165
茼蒿……296
茼蒿菜……296
荆桃……105
草木犀……136
草头……135
草决明……125
草果……394
草果子……394
草果仁……394
草禹余粮……347
草莓……96
草菠萝……353
莽……73
点椒……164
荔支……174
荔枝……174
荔枝奴……172
苄蔗……366
将军柴……179
荞菜……77
荭草……42
药芹……240
药枣……226
药菊……301
药槿……22
贴梗木瓜……90
贴梗海棠……90
钝叶槿树……22
韭……328
韭叶麦冬……342
韭菜……328
食用土当归……231
首乌……40
香丝菜……248
香瓜……204
香白芷……238
香椿……156
香花子……270
香芹……240
香苏……271
香佩兰……270
香果……222
香柚……156
香草……270
香荠菜……77
香桂……56
香蓼……243
香蛇麻……38
香菇……10
香菜……243,265
香葱……324
香椿……168
香椿菜……168
香薷……10
香蕉……388
香薷……265
染指甲草……177
鬼子姜……310
扁菜……328
鬼头……383
鬼盖……7
鬼馒头……35
宾门……376
离支……174

十画

秦椒……164,275
倭瓜……207
僵麦……357
党参……288
凉瓜……214
凉粉果……35
原生地……281
珠红……24
通天草……387
茯……126
秦椒……275
宽皮橘……159
圆眼……172
圆梗泽兰……304
圆槿……22
夏枯头……273
夏枯草……273
家栗……28
家桑……36
家槐……146
家榆……30
家樱桃……105
宽皮桔……159
恶实……292
拳头菜……16
晒不死……354
栗子……28
栗果……28
核桃……25
桂……57
桂花……257
桂树……57
桂荏……271
桂圆……172
桐……191
梧桐……191
梧桐木……191
桃……104
桑……36
桑树……36
桔……159
桔梗……290
根索菌……6
根腐菌……6
浮椒……69
浮蕾……350
酒花……38
海白菜……2
海条……2
海沙参……249
海松……21
海带……4
海菠菜……2
狼把草……293
狼萁……16
留球子……224
皱皮木瓜……90
益智……392
益智子……392
益智仁……392
笔头花……115
笔管菜……344
粉甘草……131
粉沙参……241
粉草……131
胭脂菜……46
脂麻……283
臭花椒……165
臭菜……68
臭辣树……162
钻天榆……30
留球子……224
紫紫葡萄……185
绿豆……139
艳雪红……110
荷兰草莓……96
荷花……64
荸荠……387
莱阳菜……249
莱菔……78
莲……64
莲花……64
莲花白……76
莲菜花……100
莴苣……312
莴苣笋……312
莴笋……312
莴菜……312
蚕叶……36
莽果……171
蚕豆……148

起阳草……328
铁扫把……136
铁树……17
铁秤陀……40
铁脚梨……90,92
铃当花……290
铃铃香……270
铃铛菜……344
狼牙草……330
鸭脚树……19
鸭跖草……354
高地棉……189
高粱……369
葫……326

十一画

假商陆……307
假咖啡豆……125
假苦瓜……216
假桂树……56
假绿豆……125
粟樣……89
粟樣子……93
婆婆丁……318
密草……131
麻苏……271
巢丝花……113
巢菜……149
排香草……264
排香草……265
救荒野豌豆……149
蛇六谷……383
蛇麻花……38
蛇麻草……38
麻杆花……188
蒌蒿……344
椰玉……376
梨木瓜……92
梨瓜……204
庵摩子……153
望果……171
望春花……50
梅……101
梅桂……115
淮小麦……371
淮山药……348
清明菜……306
猕猴桃……71
猕猴梨……70
猪母草……44
甜瓜……204
甜草根……131
甜荞……39
甜瓠……210
甜橙……161
甜薯……262
盘龙草……303
绵曲草……306
绵茜……119
绵黄茜……119
绵瓜……212
脱力草……85
菊……301
菊芋……310
菊花……301
菊花菇……10
菜头……78
菜伯……324
菜豆……140
菠萝……353
菠萝……47
菠萝菜……47
菩提子……355
菰……374
菱角……217
菱角菜……77
萍蓬草……66
萍蓬莲……66
萝卜……78
萝白……78
荚肉……226
野大豆……130
野山柿……253
野木耳菜……307
野木犀……136
野毛豆……130
野生姜……343
野石榴……113
野田菜……80
野百合……338
野红花……298
野芝麻……187
野杨梅子……32
野芹菜……251
野油菜……80
野刺菜……298
野苦菜……315
野苦麻……311
野洋桃……71
野胡萝卜……245
野商蒿……307
野蚕豆……121
野麻花……267
野梨……109
野菊……299
野绿豆……130
野萝卜……245
野黄豆……130
野葡萄……184
野葛……143
野蒜……325
野豌豆……149,150
野薤……325
野藿香……264
蕨菜……261
麻泽兰……267
梧桐……191
梧桐木……191
氢……210
银耳……14
银杏……19
银花……286
随军茶……133
雪豆……142
雪里花……54
麻安梨……108
麻黎果……171
黄木耳……13
黄瓜……205
黄龙牙……85
黄龙尾……85
黄耳……13
黄茜……119
黄花地丁……318
黄花苗……318
黄花苜蓿……135
黄花草木犀……136
黄花菜……335
黄花萱……335
黄花萱草……335
黄豆……129
黄鸡菜……345
黄金瓜……204
黄金莲……66
黄金萱……335
黄银耳……13
黄菊花……299
黄梅花……54
黄雀花……124
黄萝卜……246
黄精……345
黄酸刺……196
黄狗头……347
猫儿刺……178
猫竹……364

十二画

阔叶冬青……179
寒瓜……202
景天三七……81
朝鲜五叶松……21
棉花……189
棉藤……32
棒槌草……273
棒锤……234
椰头草……273
椰玉……273
棕……381
棕树……381
棕葵花……381
棕榈……381
腊梅……54
腊梅花……54
掌叶覆盆子……116
棋盘花……188
葵花……308
絮瓜……212
葫芦……210
葫……326
椰子……378
楮……32
款冬……320
款冬花……320
渥丹……337
温普……252
滁菊……301
猴头……12
猴头菌……12
猴头菇……12
猴头蘑……12
猴菇菌……12
猴子梨……71
番木瓜……198
番瓜……198
番石榴……219
番安果……192
番红花……351
番茄……278
番羌……350
番柿……278
番桃树……219
番椒……275
番薯……262
窝瓜……207
粟……368
粟米……368
紫云英……121
紫苏……271
紫角叶……46
缅瓜……198
翘摇……121
葡萄……185
葡萄秋……185
落花生……118
落花参……118
落苏……279

落葵……46
葱……324
超凡子……98
超王头……378
越桔……252
道拉基……290
鹅绒委陵菜……100
黑大豆……129
黑木耳……3
黑刺……196
黑柿子……253
黑胡椒……69
喜报三元……278
啤酒花……38

十三画

蒟蒻……383
椿芽树……168
解放菜……307
勤瓜……205
慈姑……321
慈菇……321
新罗松……21
暖梨……109
辟汗草……136
椿……168
椿芽树……168
槟榔……376
槟榔……376
榆树……30
榆树钱……30
滇三七……236
滇橄榄……153
楚芹……251
楤木……230
秋子梨……109
槐……146
睡莲……67
睡莲菜……67
睡菜……67
矮瓜……279
矮脚香蕉……388
福寿柑……158
福橘……159
蒲公英……318
蒲桃……185,222
蒲桃树……222
蓝鸟花……350
蓝花竹叶草……354
蓬蒿……296
蓬蒿头……296
蓬蒿菜……296
蛾眉豆……128
滇苦苣菜……317
辟汗草……136
酱瓣豆草……44
锦鸡儿……124
零陵草……270
频婆……98
鹊不踏……230
鹊豆……128
鼠曲草……306
鼠耳草……306
嘉庆子……107
榛……27
榛子……27
榛磨……6
榧子树……22
榧树……22
榭菜……77
榴梿……223
熊果叶……101,252
熏梅……101
葛……143
蜀芹……251
蜀枣……226
蜀黍……369
蜀椒……164
蜀葵……188
葛藤……143

十四画

磨盘草……189
蜜草……131
蜜色环菌……6
蜜果……33
蜜环菌……6
蜜罗柑……158
蜜蜂草……265
蜜唐……6
蜜糖瓜……204
蜜糖罐……112
蜜橘……159
蜡木……54
蜡花……54
蜡梅……54
蜡梅花……54
橙……161
橙子……161
模菊……184
辣子树……162
辣茄……275
辣椒……275
酸角……126
酸豆……126
酸刺……196
酸狗奶子……61
酸枣核……183
酸枣……183
酸枣树……169
酸籽子……194
酸饺……126
酸桃……151
酸梅……101,126
鼻涕果……169
槟榔……92
碧久子……180

十五画

德国槐……145
樱桃……105
樱珠……105
蔡菜……46
蕨……16
蕨根……16
蕨菜……16
蕨麻……100
蕺菜……68
蓍拉芦荟……330
蝎子草……81
蝙蝠刺……292
醋刺柳……196
醋柳……196
醋栗……83
豌豆……142
鹤虱风……245
蓼菜……80

十六画

糖槐……366
糖蕈……6
糖罐子……112
糖罐头……194
唐盘草……135,187
唐芋……383
鹰谷酒香……248
薇菜……149
橄榄……166
橘……159
蕹菜……261
薄荷……261
薄荷米……268
薏米……355
薏苡……355
薇……149
潞党……288
薜荔……35
蕤白……325
薯仔……280
薯蓣……348
薯预……348
薯蓣……366
靛青花草……354

十七画

爵李……89
癞瓜……214
藏红花……351

十八画

戴玛（藏名）……100
藤儿菜……46
藤梨……70,71
藤藤菜……261
蟠龙松……20

十九画

藿香……264

二十画

糯米……360
糯米菜……311
糯稻……360
薯芋……383
魔芋……383

二十一画

露笋……334
霸王树……48

二十二画

囊丝黄精……343
蔊豆……139

3.植物拉丁学名索引

3.INDEX OF LATIN SCINTIFIC PLANT NAMES

A

Abutilon theophrasti Medic. 苘麻……187
Acanthopanax gracilistylus W. W. Smith. 细柱五加……227
Acanthopanax senticosus (Rupr. et Maxim.) Harms. 刺五加……228
Actinidia arguta (Sieb. et Zucc.) Planch. ex Miq. 软枣猕猴桃……70
Actinidia chinensis Planch. 猕猴桃……71
Agastache rugosas (Fisch. et Mey.) O. Kuntze. 藿香……264
Agrimonia pilosa Ldb. 龙牙草……85
Alium sativum L. 大蒜 ……326
Allium cepa L. 洋葱……322
Allium fistulosum L. 葱……324
Allium macrostemon Bge. 小根蒜……325
Allium tuberosum Rottl. ex Spreng. 韭 …328
Aloe ferox Miler 好望角芦荟……332
Aloe vera L. 芦荟（库拉索芦荟）……330
Aloe vera L. var. *chinensis* (Haw) Berb 中国芦荟(斑纹芦荟)……332
Alpinia galanga (L.) Willd. 红豆蔻 ……390
Alpinia osyphylla Miq. 益智 ……392
Althaea rosea (L.) Cavan. 蜀葵……188
Amomum villosum Lour. [*A. echinosphaerum* K. Schum.] 阳春砂 …395
Amomum tsao-ko Crevasr et Lemane. 草果 ……394
Amorphophallus riviei Durien. [*A. konjacC. Koch*] 磨芋……383
Amorphophallus sinensis Belval 疏毛磨芋 ……384
Amorphophallus variabilis BL. 野磨芋……384
Ananas comosus (L.) Merr. (*A. sativus* Schult. f.) 菠萝 ……353
Angelica dahurica (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f. 白芷……238
Apium graveolens L. var. *dulce* DC. 芹菜……240
Arachis hypogaea L. 落花生……118
Aralia chinensis L. 楤木……230
Aralia cordata Thunb. 食用土当归……231
Aralia elata (Miq.) Seem 辽东楤木 ……232
Arctium lappa L. 牛蒡……292
Areca catechu L. 槟榔……376
Armeniaca vulgaris Lam. 杏 ……86
Armillariella mellea (Vahl. ex Fr.) Karst. 蜜环菌 ……6
Artocarpus heterophyllus Lam. 波罗蜜 ……31
Asparagus cochinchinensis (Lour.) Merr. 天门冬 ……332
Asparagus officinalis L. 石刁柏 ……334
Astragalus membranaceus (Fisch.) Bunge 黄芪 ……119
Astragalus sinicus L. 紫云英 ……121
Auricularia auricula (L. ex Hook) Unern 木耳 ……3
Averrhoa carambola L. 阳桃 ……151

B

Basella rubra L. 落葵……46
Benincasa cerifera Savi [*B. hispida* (Thunb.) Cogn] 冬瓜……200
Berberis poiretii Schneid 细叶小檗……61
Bidens tripartita L. 狼把草……293
Brassica campestris L. 油菜 ……74
Brassica oleracea L. var. *capitata* L. 包心菜……76
Broussonetia papyrifera (L.) Vent. 构树……32

C

Calendula officinalis L. 金盏菊……294
Camellia sinensis (L.) O Ktze 茶……73
Canarium album (Lour.) Reausch 橄榄 …166
Canavalia gladiata (Jacq.) DC. 刀豆……122
Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. 荠菜…77
Capsicum annuum L. 辣椒……275
Caragana sinica (Buc' hoz) Rehd.
锦鸡儿……124
Carica papaya L. 番木瓜……198
Cassia tora L. 决明……125
Castanea mollissima Bl. 板栗……28
Cephalanoplos segetum (Bge.) Kitam
小蓟 ……295
Cerasus japonica (Thunb.) Lois 郁李……89
Chaenomeles sinensis (Thouin) Koehne
大木瓜……92
Chaenomeles speciosa (Sweet) Nakai
[*Chaenomeleslagenaria* (Loisel.) Koidz.]
贴梗海棠……90
Changium smyrnioides Wolff 明党参 … 241
Chimonanthus praecox (L.) Link. 蜡梅 … 54
Choerospodias axillaries (Roxb.) Burtt. et Hill.
南酸枣 ……169
Chrysanthemum segetum L.
[*C. coronarium* L. var.*spatiosum* Bailey]
茼蒿……297
Cinnamomum wilsonii Gamble. 川桂……58
Cinnamomun burmannii (Nees) Bl. 阴香 …56
Cinnamomum cassia Presl 肉桂……57
Cirsium japonicum DC. 大蓟……298
Citrullus lanatus (Thunb.) Mansfeld
[*C. vulgaris* Schrad. ex Eckl. et Zeyh.]
西瓜…… 202
Citrus aurantium var. *amara* Engl.
代代花……154
Citrus grandis (L.) Osbeck. 柚 ……156
Citrus medica var. *sarcodactylis* (Noot.)
Swingle 佛手 ……158
Citurs reticulata Blanco 橘……159
Citurs sinensis (L.) Osieck 橙……161
Cocos nucifera L. 椰子……378
Codonopsis pilosula (Franch.) Nannf.
党参 ……288
Coffea arabica L. 咖啡……259
Coix lacryma-jobi var. *ma-yuen*
(roman.) Stapf 薏苡 ……383
Colocasia esculenta (L.) Schott 芋……385
Commelina communis L. 鸭跖草 ……354
Coprinus comatus (Muell ex Fr.)
S. F. Gray 毛头鬼伞……7
Coriandrum sativum L. 芫荽……243
Cornus officinalis Sieb. et Zucc.
[*C. chinense* Wager; *Macrocarpium*
chinense (Wanger.) Hutch.] 山茱萸 ……226
Corylus heterophylla Fisch. 榛…… 27
Crataegus pinnatifida Bunge var. *major*
N. E. Br. 大山楂 …… 93
Crocus sativus L. 番红花……351
Cucumis melo L. 甜瓜……204
Cucumis sativus L. 黄瓜……205
Cucurbita moschata (Duch. ex Lam.)
Duch. ex Poiret 南瓜……207
Cycas revoluta Thunb. 苏铁……17

D

Daucus carota L. 野胡萝卜……245
Daucus carota L. var. *sativa* DC.
胡萝卜……246
Dendranthema indicum (L.) Des Moul.
[*Chrysanthemum indicum* L.] 野菊……299
Dendranthema morifolium (Ramat.) Tzvel.
[*Chrysanthemum morifolium* Ramat.]
菊 ……301
Dimocarpus longan Loar.
[*Euphoria longan* (Lour.) Steud.] 龙眼……172
Dioscorea opposita Thunb. 山药 ……348
Diospyros kaki L. f. 柿树 ……255
Diospyros rhombifolia Hemsl. 老鸦柿……253
Doellingeria scaber (Thunb.) Nees.
[*Aster scaber* Thunb.] 东风菜 …… 303
Dolichos lablab L. 扁豆 ……128

E

Elaeagnus pungens Thunb. 胡颓子……194

Eleocharis tuberosa Roem. et Schult. 荸荠 387
Elsholtzia ciliata (Thunb.) Hyland 香薷…265
Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl. 枇杷…95
Eucommia ulmoides Oliv. 杜仲……84
Eupatorium fortunei Turcz. 佩兰……304
Euryale feros Salisb. 芡……62
Evodia rutaecarpa (Juss.) Benth. 吴茱萸…162

F

Fagopyrum esculentum Moench
[*F. sagittatum* Gilib.] 荞麦……39
Ficus carica L. 无花果 ……33
Ficus pumila L. 薜荔 ……35
Firmiana simplex (L.)F.W.Winht 梧桐……191
Foeniculum vulgare Mill. 小茴香 ……248
Fragaria ananassa Duch. 草莓 …… 97

G

Ganoderma lucidum (Leyss ex Fr.) Karst.
灵芝…… 8
Gastrodia elata Blume. 天麻……400
Ginkgo biloba L. 银杏…… …… 19
Glehnia littoralis Fr. Schmidt ex Miq.
珊瑚菜 ……249
Glycine max (L.) Merr. 大豆……129
Glycine soja Sieb.et Zucc. 野大豆……130
Glycyrrhiza uralensis Fisch. 甘草……131
Gnaphalium affine D. Don
[*G. multiceps* Wall.ex DC.] 鼠曲草 ……306
Gossypium hirutum L.陆地棉……189
Gynostemma pentaphyllum (Thunb.)
Makino 绞股蓝……209
Gynura crepidioides Benth. 芝麻菜……307

H

Helianthus tuberosus L. 菊芋 ……310
Helianthus annus L 向日葵 ……308
Hemistepta lyrata Bunge [*H. carthamoides*
(Buch.-Ham) O. kuntze] 泥胡菜 ……311
Hericium crinaceus (Bull.ex Fr) Pers.
猴头菌 ……12
Hemerocallis citrina Baroni 黄花菜……335
Hippophae rhamnoides L. subsp.
sinensis Rousi 沙棘 ……196
Horsdeum vulgare L. 大麦……357
Houttuynia cordata Thunb. 蕺菜 …… 68
Hovenia dulsis Thunb. 枳椇…… 180
Humulus lupulus L. 啤酒花 ……38

I

Illicium verum Hook. f. 八角茴香 ……53
Ilex cornuta Lindl. ex Paxt. 枸骨 …… 178
Ilex latifolia Thunb.大叶冬青 ……179
Imperata cylindrica var. *major* (Nees)
C. E. Hubb. 白茅根 ……358
Ipomoea aquatica Forsk 蕹菜……261
Ipomoea batatas (L.) Lam.甘薯……262

J

Juglans regia L. 胡桃 …… 25

K

Kaempferia galanga L. 山柰 ……397
Kalimeris indica (L.) Sch.-Bip.
[*Aster indicus* L.] 马兰 …… 214

L

Lactuca sativa L. 莴苣……312
Lagenaria siceraria (Molina) Standl.
葫芦……210
Laminaria japonica Aresch. 海带 ……4
Laurus nobilis L. 月桂 ……59
Lentinus edodes (Berk.) Pegler. 香菇 ……10
Lespedeza bicolor Turcz 胡枝子 …… … 133
Lilium lancifolium Thunb.
[*L. tigrinum* Ker.-Gawl.] 卷丹 ……339
Lilium concolor Salisb. 渥丹 …… 37
Lilium davidii Duchartre 川百合 ……338
Lilium pumilum DC. 细叶百合 ……341
Lindera angustifolia Cheng 狭叶山胡椒……60
Litch chinensis Sonn. 荔枝……174
Lonicera japonica Thunb. 忍冬……206
Luffa cylinclrica (L.) Roem. 丝瓜……212
Lycium barbarum L. 宁夏枸杞 …… 277
Lycium chinense Mill. 枸杞…… 276
Lycopersicon esculentum Mill. 番茄 …… 278
Lycopus lucidus Turcz. 地笋 ……267

M

Magnolia denudata Desr. 玉兰……50
Malus pumila Mill. 苹果……98
Mangifera indica L. 杧果……171
Medicago hispida Gaertu 南苜蓿……135
Melilotus suaveolens Ledeb. 草木犀……136
Mentha canadaensis L.
[*M. haplocalyx* Briq.] 薄荷……268
Monochoria korsakowii Regel et Maack
雨久花……350
Momordica charantia L. 苦瓜……214
Morus alba L. 桑……36
Musa nana Lour. 香蕉……388

N

Nelumbo nucifera Gaertn. 莲……64
Nuphar pumilum (Hoffm.) DC. 萍蓬草……66
Nymphaea tatragona Georg. 睡莲……67
Myrica rubra (Lour.) Sieb. et Zucc. 杨梅…24

O

Ocimum basilicum L. var. *pilosum*
(Wild.) Benth. 罗勒……270
Oenanthe javanica (Bl.) DC.
(*O. stonifera* DC.) 水芹 ……251
Ophiopogon japonicus
(L. f.) Ker-Gawl. 麦冬……342
Opuntia dillenii (Ker-Gawl.) Haw.
仙人掌……48
Oryza sativa var. *glutinosa* Matsum.
糯稻……360
Osmanthus fragrans Lour. 桂花 …… 257

P

Panax *ginseng* C. A. Mey. 人参…… 234
Panax notoginseng (Burk.) F. H. Chen
P. pseudo-ginseng Wall. var.
notoginseng (Burk.) Hook. et Tseng]
三七……236
Passiflora edulis Sims 鸡蛋果 …… 179
Perillafrutescens (L.) Brit. var. *arguta*
(Benth). Hand 紫苏……217
Phaseolus angularis Wight. 赤豆……138
Phaseolus radiatus L. 绿豆……139
Phaseolus vulgaris L. 菜豆……140
Phragmites australis (Cav.) Trin.
[*Ph. communis* Trin.] 芦苇 ……362
Phyllanthus emlica L. 余甘子……153
Phyllastachys pubescens
Mazel ex H. de Leh. 毛竹 ……364
Pinus bungeana Zucc. ex Endl. 白皮松 ……20
Pinus koraiensis Sieb. et Zucc. 红松 …… 21
Piper nigrum L. 胡椒 …… 69
Pisum sativum L. 豌豆 …… 142
Plantago major L. 车前 …… 285
Platycodon grandiflorus (Jacg.) A. DC.
桔梗 …… 290
Polygonatum cyrtonema Hua
[*P. multiflorum* All var. *longifolium* Merr.]
多花黄精 …… 343
Polygonatum sibiricum Delar ex Redoute
[*P. chinensis* kunth] 黄精…… 345
Polygonum multiflorum Thunb. 何首乌 … 40
Polygonum orientale L. 荭草 …… 42
Portulaca oleracea L. 马齿苋……44
Potentilla anserina L. 鹅绒委陵菜……100
Prunella vulgaris L. 夏枯草……273
Prunus japonica Thunb. 郁李 ……89
Prunus mume Sieb. et Zucc. 梅……101
Prunus persica (L.) Batsch 桃……104
Prunus pseudocerasus L. 樱桃……105
Prunus salicina Lindl. 李……107
Psidium guajava L. 番石榴……219
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn. var.
latiusculum (Desv.) Underw. 蕨……16
Pueraria lobata (Willd.) Ohwi 野葛……143
Punica granatum L. 石榴……107
Pyrus pyrifolia (Burm. f.) Nakai 沙梨……108
Pyrus ussuriensis Maxim. 秋子梨……109

Q

Quisqualis indica L. 使君子……224

R

Raphanus sativus L. 萝卜……78
Rehmannia glutinosa (Gaert.) Libosch.
地黄……281

Ribes manschuricum (Maxim.) Kom. 东北茶藨……83
Robinia pseudoacacia L. 刺槐……145
Rorippa indica (L.) Hiern 蔊菜 ……80
Rosa chinensis Jacq. 月季…… ….110
Rosa laevigata Michx. 金樱子……112
Rosa roxburghii Tratt. 刺梨……113
Rosa rugosa Thunb. 玫瑰……115
Rubus chingii Hu 掌叶覆盆子……116
Rumex japonicus Houtt. 羊蹄……43

S

Saccharum sinensis Roxb. 甘蔗……366
Sagittaria trifolia L. var. *sinensis* (Sims) Makino 慈姑……321
Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. 五味子……51
Sedum aizoon L. 景天三七……81
Sesamum indicum L. 芝麻 ……283
Setaria italica (L.) Beauv. 粟……368
Siraitia grosvenori (Swingle) C. Jeffrey ex Lu et Z. Y. Zhang [*Momordica grosvenori* Swingle] 罗汉果……216
Smilax glabra Roxb. 土茯苓 ……347
Solanum melongena L. 茄 ……279
Solanum tuberosum L. 马铃薯……280
Sonchus brachyotas DC. [*S. arvensis* Komarov] 苣荬菜…… ….315
Sonchus oleraceus L.苦苣菜… ……317
Sophora japonica L. 槐……146
Sorghum vulgare Pers. 高粱……369
Sterculia nobilis Smith. 苹婆 192
Syzygium aromaticum (L.) Merr. et Perry [*Eugenia caryophylla* Thunb.] 丁香……220
Syzygium jambos (L.) Alston 蒲桃……222

T

Tamarindus indica L. 酸角……126
Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz. 蒲公英……318
Theobroma cacao L.可可……193
Toona sinensis (A. Juss.) Roem 香椿……168
Torreya grandis Fort. ex Lindl. 榧树……22
Trachycarpus fortunei (Hook.) H. Wendl. 棕榈……381
Trapa bicornis Osbeck 乌菱……217
Tremella aurantia Schw. ex. Fr. (*T. lutescens* Fr.) 金耳……13
Tremella fuciformis Berk. 银耳……14
Triticum aestivum L. 小麦……317
Tussilago farfara L. 款冬……320

U

Ulmus lupulus L. 榆树……30
Ulva pertusa Kjellm. 孔石莼……2

V

Vaccinium vitis-idaea L. 越橘……252
Vicia faba L. 蚕豆……148
Vicia sativa L. 大巢菜……149
Vicia unijuga A. Br. 歪头菜……150
Vitis amurensis Rupr 山葡萄……184
Vitis vinifera L. 葡萄……185

X

Xanthoceras sorbifolia Bunge 文冠果……175

Z

Zanthoxylum bungeanum Maxim. 花椒…164
Zanthoxylum planispium Sieb. et Zucc. 竹叶椒……165
Zea mays L. 玉蜀黍… …… ……372
Zingiber officinale Rosc. 姜……398
Zizania caduciflora (Turcz.) Hand.-Mazz. 菰……374
Ziziphus jujuba Mill 枣……181
Ziziphus jujuba Mill var. *spinosus* Bunge 酸枣……183

4.植物英文名称索引

4.INDEX OF ENGLISH PLANT NAMES

A

Adhesive Rehmannia 地黄……281
Agaric 木耳……3
Aizoon Stonecrop 景天三七……81
Aloe 芦荟……330
Aniseed 八角茴香……53
Apple 苹果……98
Apricot 杏……86
Arabian coffee 咖啡……259
Areca 槟榔……376
Arrowhead 慈菇……321
Asiatic ginseng 人参……234
Aubergine 茄……279
Axillary Choerospondias 南酸枣……169

B

Balloonflower 桔梗……290
Balsam pear 苦瓜……214
Bambooleaf Pricklyash 竹叶椒……165
Banana 香蕉……388
Barley 大麦……357
Beautiful Floweringquince 贴梗海棠……90
Berarded Tooth 猴头菌……12
Betelnut 槟榔……376
Bilberry 越桔……252
Bird Rape 油菜……74
Black Locust 刺槐……145
Black Pepper 胡椒……69
Bower Actinidia 软枣猕猴桃……70
Broadbean 蚕豆……148
Broomcorn 高粱……369
Bulrush 芦苇……364
Bunge Pine 白皮松……20
Bunge Pricklyash 花椒……164
Bur Beggarticks 狼把草……293
Burmann Cinnamon 阴香……56

C

Cabbage 包心菜……76
Cacao 可可……193
Cacti 仙人掌……48
Cactus 仙人掌……48
Calabash 葫芦……210
California Burclover 南苜蓿……135
Capsicum 辣椒……275
Carambola 阳桃……151
Carrot 胡萝卜……246
Cassia 肉桂……57
Cassia Bark Tree 肉桂……57
Cayenne 辣椒……275
Celery 芹菜……240
Cereus 仙人掌……48
Cherokee Rose 金樱子……112
Cherry 樱桃……105
Chicory 苣荬菜……315
Chinese Aralia 楤木……230
Chinese Cedrela 香椿……168
Chinese Chestnut 板栗……28
Chinese Cinnamon 肉桂……57
Chinese Date 枣……181
Chinese Dogwood 山茱萸……226
Chinese Floweringquine 大木瓜……92
Chinese Hawthorn 大山楂……93
Chinese Holly 枸骨……178
Chinese Magnoliavine 五味子……51
Chinese Milkvetch 紫云英……121
Chinese Peashrub 锦鸡儿……124
Chinese Rose 月季……110
Chinese Seabuckthorn 沙棘……196
Chinese Tea 茶……73*
Chinese Torreya 榧树……22
Chinese Waxgourd 冬瓜……200
Chinese Waxmyrtle 杨梅……24
Chinese Wolfberry 枸杞……276
Chingma Abutilon 苘麻……187
Chive 韭……328
Chrysanthemum 菊……301
Citron daylily 黄花菜……335
Climbing Fig 薜荔……35
Clovetree 丁香……220
Coastal Glehnia 珊瑚菜……249
Cochinchinese Asparagus 天门冬……332
Coconut 椰子……378
Coconut Palm椰子……378

Coffee tree 咖啡 ……259
Common Apricot 杏……86
Common Asparagus 石刁柏 ……334
Common Buckwheat 荞麦 ……39
Common Cephalanoplos 小蓟……295
Common Ciltsfoot 款冬……320
Commom Dayflower 鸭跖草……354
Common Elsholtzia 香薷……265
Common Ginger 姜……398
Common onion 洋葱……322
Common Papermulberry 构树 ……32
Common Perilla 紫苏……271
Common Reed 芦苇……362
Common Selfheal 夏枯草……273
Common Sowthistle 苦苣菜 ……317
Common Spinach 菠菜……47
Common Sterculia 苹婆……192
Common Vetch 大巢菜 ……149
Common Yam 山药……348
Corean Pine 红松 ……21
Coriander 芫荽……243
Corn Mint 薄荷……268
Cowberry 越橘……252
Creeping Figtree 薜荔……35
Crocus 番红花……351
Cucumber 黄瓜……205
Cucurbit 葫芦……210
Cudweed 鼠曲草……306
Cushaw 南瓜……207

D

Daghestan Sweetclover 草木樨……136
Dahurian Angelica 白芷……238
Dasheen 芋……385
David Lily 川百合 ……338
Diamondleaf Persimmon 老鸦柿……253
Durra 高粱……369
Dwarf Banana 香蕉……388
Dwarf Cowlily 萍蓬草……66
Dwarf Flowering Cherry 郁李……89
Dwarf Lilyturf 麦冬……342

E

Eggplant 茄……279
Elm 榆树……30
Emblic Leafflower 余甘子……153
Eucommia 杜仲……84

F

Fennel 小茴香……248
Fern Erne 蕨……16
Fewflower Wildrice 菰……374
Field Sowthisle 苣荬菜 ……315
Fig 无花果……33
Fingered Citron 佛手……158
Fiveleaf Gynostemma 绞股蓝……209
Fodder Vetch 大巢菜……149
Fortune's Eupatorium Herb 佩兰……304
Foxtail Millet 粟……368
Fragrant Solomonseal 玉竹……344
Fructus Aurantii 代代花……154

G

Galanga Galangal 红豆蔻……390
Galanga Resurrectionlily 山柰……397
Ganoderma Lucidum 灵芝……8
Garden Balsam 凤仙花……176
Garden Eggplant 茄……279
Garden Lettuce 莴苣……312
Garden Pea 豌豆……142
Garden Strawberry 草莓……97
Garlic 大蒜……326
Giant Hairysheath Edible Bamboo 毛竹…364
Ginger 姜……398
Ginkgo 银杏……19
Ginsen 人参……234
Glabros Greenbrier 土茯苓……347
Golden Butter 金耳 ……13
Gordon Euryale 芡 ……62
Grand Torreya 榧树……22
Grape 葡萄……185
Great Burdock 牛蒡……292
Grecian Laurel 月桂……59
Green Gram 绿豆……142
Grosrenor Momordica 罗汉果……216
Guava 番石榴……219

H

Hairyvein Agrimonia 龙牙草……85
Hawksbeard Velvetplant 芝麻菜……307
Heartleaf Hottuynia 蕺菜 ……68
Helianthus 向日葵……308
Heliotrope 向日葵……308
Hindu Lotus 莲……64
Hollyhock 蜀葵……188
Honey Fungus 蜜环菌 ……6
Mushroom 香菇……10
Hop 啤酒花……38
Hyacinth Bean 扁豆……128

I

Ilex latifolia 大叶冬青……179

Indian Corn 玉蜀黍……372
Indian Dendranthema 野菊……299
Indian Kalimeris 马兰……314

J

Jackfruit 波罗蜜……31
Japanese Angelica-tree 辽东楤木……232
Japanese Aprico 梅……101
Japanese Dock 羊蹄……43
Japanese Honeysuckle 忍冬……286
Japanese Pagodatree 槐……146
Japanese Plum 李……107
Japanese Raisin Tree 枳椇……180
Japanese Thistle 大蓟……298
Javan Waterdropwort 水芹……251
Jerusalem Artichoke 菊芋……310
Jobs-tears 薏苡……355
Jowar 高粱……369

K

Kidney Bean 菜豆……140
Korean Pine 红松……21
Korsakow Monochoria 雨久花……350
Kudzu 野葛……143

L

Lalang Grass 白茅根……358
Laminaria Japonica 海带……4
Lanceleaf Lily 卷丹……339
Lettuce 莴苣……312
Litchi Britton 荔枝……174
Longan 龙眼……172
Longstamen Onion 小根蒜……325
Long Yellow Daylily 黄花菜……335
Loquat 枇杷……95
Lotus 莲……64
Low Lily 细叶百合……341
Lucid Ganoderma 灵芝……8
Lychee 荔枝……172
Lyrate Hemistepla 泥胡菜……311

M

Malabar Nightshade 落葵……46
Manchurian Currant 东北茶藨……83
Mango 杧果……171
Manyflower Solomonseal 多花黄精……343
Manyprickle Acanthopanax 刺五加……228
Medicinal Changium 明党参……241
Medicinal Evodia 吴茱萸……162
Medlar 枸杞……276
Melon 甜瓜……204
Milkvetch Huangchi 黄芪……119
Millet 粟……368
Mongolian Dandelion 蒲公英……318
Morningstar Lily 渥丹……337
Moso Bamboo 毛竹……364
Mountain Grape 山葡萄……184
Mulberry 桑……36
Mume Plant 梅……101
Mung Bean 绿豆……139

N

Narrowleaf Spicebush 狭叶山胡椒……60

O

Olive 橄榄……166
Onion 洋葱……322
Orange 橘……159
Orange 橙……161

P

Pair Vetch 歪头菜……150
Palmate Raspberry 掌叶覆盆子……116
Papaya 番木瓜……198
Papermulberry 构树……32
Passionfruit 鸡蛋果……197
Peach 桃……104
Peanut 落花生……118
Pease 豌豆……142
Perilla 紫苏……271
Persian Walnut 胡桃……25
Persimmom 柿树……255
Phoenix Tree 梧桐……191
Pilose Asiabell 党参……288
Pimiento 辣椒……275
Pinang 槟榔……376
Pineapple 菠萝……353
Plantain 车前……285
Poiret Barberry 细叶小檗……61
Pomegranate 石榴……223
Potato 马铃薯……280
Potmarigold Calendula 金盏菊……294
Prince's Feather 苋草……42
Pummelo 柚……156
Pumpkin 南瓜……207
Purple Granadilla 鸡蛋果……197
Purslane 马齿苋……44
Pygmy Waterlily 睡莲……67

R

Radish 萝卜……78
Rangooncreeper 使君子……224

Red Bean 赤豆……138
Red Vinespinach 落葵……46
Rivier Giant Arum 蒟芋 ……352
Rorripa 蔊菜……80
Roseapple 蒲桃……222
Roxburgh Rose 刺梨……113
Rugose Rose 玫瑰……115

S

Saffron 番红花……351
Sago-Plum 苏铁……17
Sanchi 三七 ……236
Sand Pear 沙梨……108
Scabrous Doellingeria 东风菜……303
Sea-tangle 海带 ……4
Selfheal 夏枯草……273
Sesame 芝麻……283
Shaggy Mane 毛头鬼伞……7
Shallot 葱 ……324
Sharpleaf Galangal 益智……392
Shepherds-purse 荠菜 ……77
Shichuan Cinnamomum 川桂……58
Shiny Bugleweed 地笋……267
Shinyleaf Yellowhorn 文冠果 ……175
Shrub Lespedeza 胡枝子……133
Siberian Elm 榆树……30
Sibetan Filbert 榛……27
Sickle Senna 决明……125
Silverweed Cinquefoil 鹅绒委陵菜……100
Slenderstyle Acanthopanax 细柱五加……227
South Chrysanthemum 茼蒿……296
South Medic 南苜蓿……135
Soybean 大豆……129
Spinage 菠菜 ……47
Spine Date 酸枣……183
Squash 南瓜……207
Sugarcane 甘蔗……366
Sunflower 向日葵……308
Swamp Morningglory 蕹菜 ……261
Sweet Basil 罗勒……270
Sweet Osmanthus 桂花 ……257
Sweet Potato 甘薯……262
Sword Jackbean 刀豆……122

T

Tall Gastrodia 天麻……400
Tamarind 酸角……126
Tangshen 党参……288
Tara Vine 软枣猕猴桃……70
Tea 茶 ……73
Thorny Elaeagnus 胡颓子……194
Tomato 蕃茄……278
Towel gourd 丝瓜……212
Truestar Anisetree 八角茴香 ……53
Tsao-ko Amomum 草果……394
Tuber Fleeceflower 何首乌……40
Tuber Onion 韭……328

U

Udo 食用土当归……231
Upland Cotton 陆地棉……189
Ural Licorice 甘草 ……131
Ussurian Pear 楸子梨……109

V

Villous Amomum 阳春砂……395

W

Walnut 胡桃……25
Water Caltrop 乌菱……217
Water Chestnut 乌菱……217
Water Chestnet 荸荠 ……387
Watermelon 西瓜……202
Waxberry 杨梅 ……24
Waxy Rice 糯稻 ……360
Welsh Onion 葱……324
Wheat 小麦……371
White Butter 银耳……14
Whitethorn 大山楂……93
Wild Carrot 野胡萝卜……245
Wild Groundnut 野大豆……130
Windmill Palm 棕榈……381
Wintersweet 腊梅……54
Wirledear Solomonseal 黄精……345
Wrinkled Gianthyssop 土藿香……264

Y

Yangtao Actinidia 猕猴桃 ……71
Yulan Magnolia 玉兰 ……50

EDIBLE AND MEDICINA PLANTS OF CHINA

SHANGHAI LEXICOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

ISBN 7-5326-1326-7

9 787532 613267 >

定 价：180.00元